2003 №2/26/-

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

Домашний кулинар

Заветы Николая Амосова

Анатомия болезни: инсульт

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

2003 №2/26/

Приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Учредитель
ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ

Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ

Обозреватели:
Ирина АНДРИАНОВА
Александр КРЫЛОВ

Консультанты:
Валерий ИВАНЧЕНКО
Лев МАРКОВ
Владимир ХОРОШЕВ

Художник
Марон КАЗАК

Коммерческий директор
Владимир МОРОЗОВ

Компьютерная верстка
Надежда САВЕЛЬЕВА

Подписной индекс 26062 в объединенном каталоге «Пресса России» в разделе «Газеты» под общим заголовком «Здоровый образ жизни».

В НОМЕРЕ:

Дмитрий Лихачев
МОЛОДОСТЬ – ВСЯ ЖИЗНЬ 3

Николай Амосов
ЗНАЙТЕ СВОИ РИТМЫ ЖИЗНИ 4

Николай Клочков
ХОЧУ, ЧТОБЫ ВАС УКУСИЛА ПЧЕЛА 13

Галина Брянская
БЕССОННИЦУ НАДО ЛЮБИТЬ! 16

Р. Пашковская
СОЛЬ И ВРЕДНАЯ, И ПОЛЕЗНАЯ 17

Николай Копылов
КОГДА ГУБЫ БОЛЯТ НЕ ОТ ПОЦЕЛУЯ... ... 18

Михаил Прохоров
ГЕМОРРОЙ ВЕСЬМА ОПАСЕН 20

Татьяна Козлова
ВОДА – ВСЕМУ ГОЛОВА 21

Владислав Костюшин
КАК Я ПОСЛЕ АВАРИИ ВСТАЛ НА НОГИ 23

Раис Абдрахманов
ЭТОТ ПРИЛИПЧИВЫЙ ЛОПУХ 24

Светлана Порунова
ЛИСТОЧКИ ПОЛЕЗНЕЙ ЛИМОНАДА 28

Нина Дедова
СОРОК ПЯТЬ – БАБА ЯГОДКА ОПЯТЬ?! 28

Владимир Карпинский
НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ И ВОСТОЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ВРЕМЕН ГОДА 30

Вячеслав Николаев
ВЕСНУ ВСТРЕЧАЙТЕ ВО ВСЕОРУЖИИ 33

Наталья Блохина
ГЕПАТИТ – ПОЖАР, СЖИГАЮЩИЙ ПЕЧЕНЬ ... 36

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003

© Журнал «Предупреждение», 2003

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Владимир Карпинский
ХВОЙНАЯ СМОЛА ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ И КАРИЕСА ... 43

Александр Крылов
ИНСУЛЬТ ПОДКРАДЫВАЕТСЯ НЕЗАМЕТНО ... 45

ГИМНАСТИКА УМА ... 63

Павел Смольников
ВСЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ЧЕРЕЗ ПУПОК! ... 64

Лариса Кукушкина
ГОНКА ЗА УСПЕХОМ – СЕРЬЕЗНОЕ ИСПЫТАНИЕ ... 70

Владимир Карпинский
КАК НАУЧИТЬСЯ ПРОЩАТЬ ОБИДЫ? ... 77

Елена Воронкова
ПОЧЕМУ ПОМОГАЮТ ЭТИ МАЛЕНЬКИЕ КРУПИНКИ ... 82

Леонид Макаров
ЕСЛИ НАДО ПРИНИМАТЬ ТАБЛЕТКИ ... 85

Павел Хорошев
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА ... 88

Александр Толстикович
ДВЕ СМЕРТИ НИКОЛАЯ ГОГОЛЯ ... 91

Нина Заворина
МЫ БУДЕМ ПРАЗДНОВАТЬ ВМЕСТЕ, КОЛЯ! ... 99

Лариса Заикина
ОДИННАДЦАТОЕ СЕНТЯБРЯ ... 101

Татьяна Михайлова
КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ И ЧЕСТИ ... 102

Маргарита Жаворонкова
КАЗНЬ ДЛЯ ПЬЯНИЦ ... 103

Аркадий Аверченко
РЕЗНАЯ РАБОТА ... 105

ДОМАШНИЙ КУЛИНАР 108

КРОССВОРД ... 112

Номер отпечатан в «Московской типографии № 13». Адрес: 107005, Москва, Денисовский пер., 30. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 60 x 90/16. Объем 7 п.л. Цена свободная. Тираж 265 000. Заказ № 1388. Подписано в печать: 04.02.2003. Почтовый адрес редакции: 101000, Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2. Адрес для писем: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 216, «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны:
Отдел писем и заказов розницы: 216-83-97 (тел/факс).
Отдел подписки: 261-62-93. Редакция: 917-89-78, 917-18-26, 917-24-91(факс).

МОЛОДОСТЬ — ВСЯ ЖИЗНЬ

Академик Дмитрий Сергеевич ЛИХАЧЕВ (1906-1999) — известный ученый, автор фундаментальных трудов, посвященных истории русской литературы (главным образом древнерусской) и русской культуры. Автор 500 научных и около 600 публицистических трудов. Первый Почетный гражданин Санкт-Петербурга (1993). Предлагаем вашему вниманию главу из книги Лихачева «Письма о добром и прекрасном».

Когда я учился в школе, а потом в университете, мне казалось, что моя «взрослая жизнь» будет в какой-то совершенно иной обстановке, как бы в ином мире, и меня будут окружать совсем другие люди. От настоящего не останется ничего...

А на самом деле оказалось все иначе. Мои сверстники остались со мной. Не все, конечно: многих унесла смерть. И все же друзья молодости оказались самыми верными, всегдашними. Круг знакомых возрос необычайно, но настоящие друзья — старые. Подлинные друзья приобретаются в молодости. Я помню, что и у моей матери настоящими друзьями остались только ее подруги по гимназии. У отца друзья были его сокурсники по институту. И сколько я ни наблюдал, открытость к дружбе постепенно снижается с возрастом. Молодость — это время сближения. И об этом следует помнить и друзей беречь, ибо настоящая дружба очень помогает и в горе, и в радости. В радости ведь тоже нужна помощь: помощь, чтобы ощутить счастье до глубины души, ощутить и поделиться им. Неразделенная радость — не радость. Человека портит счастье, если он переживает его один. Когда же наступит пора несчастий, пора утрат — опять-таки нельзя быть одному. Горе человеку, если он один.

Поэтому берегите молодость до глубокой старости. Цените все хорошее, что приобрели в молодые годы, не растрачивайте богатств молодости. Ничто из приобретенного в молодости не проходит бесследно. Привычки, воспитанные в молодости, сохраняются на всю жизнь. Навыки в труде — тоже. Привык к работе — и работа вечно будет доставлять радость. А как это важно для человеческого счастья! Нет несчастнее человека ленивого, вечно избегающего труда, усилий...

Как в молодости, так и в старости. Хорошие навыки молодости облегчат жизнь, дурные — усложнят ее и затруднят.

И еще. Есть русская пословица: «Береги честь смолоду». В памяти остаются все поступки, совершенные в молодости. Хорошие будут радовать, дурные не давать спать!

АКАДЕМИК НИКОЛАЙ АМОСОВ: «ЗНАЙТЕ СВОИ РИТМЫ ЖИЗНИ»

В конце прошлого года не стало Николая Михайловича Амосова – Героя Социалистического Труда, знаменитого хирурга, академика, директора Научно-исследовательского института сердечно-сосудистой хирургии, лауреата Ленинской премии. В свое время мне дважды – в 1981 и 1987 годах – удалось взять для газеты «Советский спорт» у него интервью.

Помню, долгое время потом я ходил под впечатлением первой нашей встречи. В свое время мне доводилось брать интервью у многих известных медиков, и подавляющее большинство из них, отвечая на вопросы, излагали свои взгляды с уверенностью, не допускающей и мысли о возможных возражениях. Скорее всего, это было чисто профессиональное. Врач в общении с пациентом обязан не высказывать сомнений, даже при условии, что таковые существуют. Своей уверенностью он вселяет в больного веру и надежду. Невольно, наверное, профессиональное это качество находило отражение и в беседе с журналистом.

Амосов же, представьте, сомневался. Он, скорее, размышлял, раздумывал, нежели провозглашал. Не случайно и замечательная его книга о том, как жить здоровым, называется «Раздумья о здоровье». Раздумья – вот оно что!

Помню, в тот первый визит я спросил Николая Михайловича о марафоне: мол, тяга к нему растет, все больше людей выходят на старт дистанции 42 км 195 м, но можно ли рассматривать марафон в качестве оздоровительного мероприятия?

– Я категорически против! Марафон не должен становиться массовым явлением, – мгновенно ответил Амосов.

Однако, сделав паузу, задумавшись на минуту, он вдруг сказал:

– А вообще-то, что мы знаем о беге? Кто изучал проблему? Возможно, марафон – закономерное развитие увлечения, финал, к которому должен так или иначе прийти каждый поклонник трусцы. Так что не считайте мой ответ категоричным. Правильнее было бы ответить: «Я не знаю».

Не представляю, чтобы кто-нибудь из тех моих титулованных собеседников-медиков позволил бы себе подобный ответ. Амосов позволил. И не только в разговоре о марафоне. Он не боялся сказать: «не знаю» в тех случаях, когда действительно не знал, лишний раз подчеркивая тот факт, что вопросы воздействия физических упражнений на организм требуют самого серьезного изучения на самом современном уровне.

Предлагаю читателям интервью с Николаем Михайловичем, взятое в 1987 году. С тех пор прошло 15 лет, но его мысли остаются актуальными и по сей день.

Анатолий КОРШУНОВ.

Секретарь сказала:

– Николай Михайлович на оперативке. Подождите. О визите он знает.

Я вышел в пустынный и совершенно голый, но по каким-то неуловимым признакам истинно больничный коридор... Наконец где-то в самом его начале показался Амосов в серо-голубой униформе – шапочка, куртка, штаны. Энергично шагая, подошел, кивнув, сказал:

– Заходите.

Можно было бы, наверное, написать трактат и о беспарадном директорском кабинете. Но чтобы лучше понять Амосова, наверное, более важны события, которые произошли далее.

Амосов сел за стол, положив на него ладони с тонкими длинными пальцами. Я – напротив, в кресло.

– Так что у вас ко мне? – с неожиданным отчуждением в голосе спросил Амосов.

– «Советский спорт», – представился я. – Интервью...

Амосов как-то устало посмотрел в окно и вдруг произнес:

– Нет, я решительно не желаю ни о чем говорить. Решительно.

– Но мы же договорились, – растерялся я.

– Мало ли что договорились, – рассердился Амосов. – Я не могу постоянно говорить одно и то же. Не могу все время размахивать руками на экране телевизора. Что, есть только Амосов?

– Но это же... для людей. Они нуждаются в ваших советах. Верят вам. После каждого вашего

выступления в «Советский спорт» приходят сотни писем.

– Не говорите о письмах! Я тоже получаю их немало. Пишут больные люди, которые хотят избавиться от недугов. Больных надо лечить. Лечить! А я говорю и показываю для здоровых. В первую очередь необходимо заниматься физкультурой здоровым. С самого раннего возраста. И чем старше человек, тем более важны для него физические упражнения. Но в том-то и дело, что люди не занимаются! Двенадцать лет назад в сквере, где я бегал, тренировались еще пять человек. Сейчас бегают семь. Два человека за двенадцать лет – вот вам эффект моей пропаганды... Не хочу бесцельно тратить время!

Амосов сделал паузу и продолжил:

– А ведь вы, журналисты, называете колоссальные цифры занимающихся физкультурой... К сожалению, спортивные работники не несут за статистические данные ответственность в той мере, в какой за нее несут ответственность работники хозяйственные. Понятно, там затронуты интересы экономики. Но и физкультура – я берусь доказать – категория экономическая... Не хочу никаких интервью!

Так неожиданно началась на сей раз беседа. Я понимал: в чем-то Амосов прав – на его плечах институт, в минувшую неделю он четыре дня оперировал, две операции сделал вчера. Операции – вот та реальность и совершенно зримая польза, которую он – Амосов – несет людям. Результаты же пропаганды физкультуры в некотором роде призрачны: поди, действительно, узнай, сколько человек после твоего выступления в газете приступили к занятиям...

Но вдруг так же неожиданно Амосов «отошел». Улыбнулся, взглянул на мое расстроенное лицо, на часы и сказал:

– Ладно, сегодня мы уже опоздали. Жду завтра к одиннадцати. И, пожалуйста, не больше часа.

На следующее утро наша беседа началась с вопроса:

– Десять лет назад вышла ваша книга «Раздумья о здоровье». Тогда вам было чуть больше шестидесяти, сейчас – за семьдесят. Изменились ли за последнее десятилетие ваши взгляды на физкультуру?

– Если и изменились, то только в сторону еще большей убежденности в необходимости регулярных занятий для каждого человека. Впрочем... После семидесяти ведь прожитый год нужно, наверное, считать за три. Как на войне. Недавно, например, меня прихватила аритмия. Я не стал принимать лекарств. Просто на треть убавил гимнастику, бегал же так, как и прежде, – по 30 минут утром. Однако в гимнастику я внес одно дополнение – элементы статики. Я назвал их одним словом – «тянуть». Тянуть суставы, связки, мышцы. Скажем, если я выполнял наклоны вперед, то в

последних движениях старался наклониться как можно глубже и на 1-2 секунды задержаться затем в крайнем положении. Очень скоро я обнаружил, что у меня увеличилась амплитуда движений во всех упражнениях. Так что статические элементы, возможно, вносить полезно.

– Коли мы заговорили о возрасте, то как вы смотрите на проблему – физкультура и долголетие? Вопрос не случаен: мне приходилось беседовать на эту тему с геронтологами – они весьма скептически относятся к физкультуре как к средству продления жизни.

– Возможно, они и правы, хотя проблема эта, конечно же, мало изучена. Я интересуюсь возрастными делами – неохота ведь помирать раньше времени. В геронтологии существует множество теорий. А где лежит истина? Все больше, например, говорят об ограничениях в белковой пище. Натуропаты – те давно стоят на этих позициях. Ко мне часто приходят разные увлеченные люди. Рассказывают о себе. Один питается так, другой эдак. А я всегда смеюсь и отвечаю: «Дорогие мои, эффективность ваших идей невозможно проверить – тут одной жизни ученого мало...»

– Конечно! Ведь эксперимент потребует участия как минимум двух поколений.

– В том-то и дело. Поэтому идеи мы проверяем на крысах – те живут два года. Опыты подтверждают: животные, что получают в рационе меньше белка и терпят лишения, живут дольше своих собратьев, которые едят вволю. Но, во-первых, еще философы Древней Греции настаивали на умеренности в еде, а во-вторых, люди так уж устроены, что не любят терпеть лишения добровольно. Здесь нужны серьезные эксперименты на большой популяции населения и еще более серьезная пропаганда. Ведь у нас бросаются на мясо, масло, яйца, молоко потому, что думают – нужно для здоровья. Хотя, с другой стороны, правильнее было бы сначала создать изобилие, а потом уже пропагандировать умеренность.

– Но не только, наверное, в питании дело?

– Последние из известных мне работ геронтологов основаны на идее снижения уровня метаболизма – обменных процессов в организме. И в этом свете очень интересно порассуждать о физкультуре. В процессе занятий обмен ведь возрастает. Но когда нагрузки регулярны и равномерны, то в состоянии покоя обмен становится более экономичным! Это как и частота сердечных сокращений. Компенсация «потерь» происходит с лихвой. Но лишь при оптимальных нагрузках. Если же они слишком велики, проигрыш может оказаться выше выигрыша. И даже значительно. то уже означает изнашивание организма.

– Стало быть, получается, что занятия спортом, и тем более спортом высших до-

стижений, в геронтологическом аспекте не оправданны?

– Я не против спорта, как многим кажется. Это хорошее дело. Но для молодежи, для ее самоутверждения, самовыражения. А вот задерживаться в спорте, по-моему, не стоит. Мне часто пишут немолодые уже люди: «Бегаю ежедневно по 10-15 километров». Зачем? Я считаю, больше трехчетырех вряд ли стоит. Для пожилого человека это ненужное повышение интенсивности обмена. То есть для данного момента такой уровень тренированности, наверное, полезен. Человек, как говорится, в форме. У него большие функциональные возможности. Но если рассчитывать на «длинную дистанцию» жизни, то неумеренная физическая нагрузка скорее всего нецелесообразна. Долгожители, заметьте, тонки и хрупки. Все, как правило, трудятся. И труд этот равномерный, неторопливый, очень рациональный.

– Но как увязать все то, что вы говорите, с тезисом о необходимости с возрастом увеличивать дозу физкультуры? Вы не противоречите себе?

– Никакого противоречия нет. Просто для каждого возраста своя физкультура. Чем старше становится человек, тем ниже должна быть интенсивность физических упражнений, но тем длительнее их воздействие на организм. Пожилым людям все же лучше, наверное, ходить, чем бегать. Очень важно выполнять гимнастические упражнения, полезно работать на садовом участке. При этом не следует перебарщивать с занятиями, но ни в коем случае не следует и опускаться ниже необходимой нормы.

– Вот вы сказали – «рассчитывать на длинную дистанцию». Что значит – рассчитывать? Экономить силы? Не перерабатывать? Не делать в жизни «лишних движений», не убедившись прежде всего в том, что они льют воду на мельницу здоровья? Так вот как все-таки жить: на пределе возможного или экономя и рассчитывая каждый шаг?

– Гм... Я три года не был в отпуске. Как считать: я живу?

– На пределе, надо полагать.

– Знать бы, где он – предел... Но давайте проще. У меня случаются командировки, и, само собой, иногда образуется в них свободное время – могу поваляться, поспать больше обычного. Но я заметил: в таких случаях всегда чувствую себя плохо. Как старик. А вот когда оперирую, загружен работой, то забываю и о годах, и о своих болячках... Кто живет долго и сохраняет, подчеркну особо, при этом интеллект? Те люди, которые много и напряженно работают... Нет, экономить себя не следует. Нужно жить активной эмоциональной жизнью. Но обязательно плюс физические упражнения и плюс рациональное, сбалансированное питание. Обязательно! Есть ведь люди, которые ведут напряженнейшую трудовую жизнь – ученые,

руководители предприятий, партийные и советские работники, крупные инженеры и конструкторы – многие... Если они недооценивают роль физкультуры, режима, здорового образа жизни вообще, то чаще всего кончают инфарктом или проходят через него.

– Здесь, очевидно, сказывается еще и роль стрессов. При нашей жизни у энергичного, активного человека их хоть отбавляй. Ведь долгожители, о которых вы упоминали, ведут размеренную, вернее, умеренную во всем жизнь – без стрессов и перенапряжений.

– Нечего бояться стрессов. У меня каждая операция – стресс. И как видите, живу. Опасаться нужно длительной депрессии, когда человек постоянно возвращается в мыслях к какому-то неприятному, тревожному моменту. А стрессы? Они прекрасно разрушаются физкультурой. Почему животные не умирают от стрессов? Они избавляются от них в драках или в бегстве.

– Стало быть, убежать от инфаркта в прямом смысле этого слова можно?

– Физкультура и бег в том числе все же не спасают от инфаркта, хотя снижают риск смертельного исхода. Но что мы все – инфаркт да инфаркт. Будто застраховать себя от него – единственное, ради чего и нужна физкультура. И потом вот что прискорбно: стоит в печати промелькнуть сообщению о смерти на бегу или о закате моды на бег, как известие это проливает бальзам на раны всех ленивых. И тут же на оздоровительный бег обрушивается волна критики. Главное, совершенно неаргументированной. К сожалению, и критикуют-то чаще всего медики. Почему-то умереть от инфаркта в постели считается в порядке вещей. Но стоит умереть на бегу или после бега, как все кричат: «Караул, добегался!» Не кричат ведь: «Караул, долежался!». Почему, скажите вы мне, все должны поумирать в постелях?!

– Вот эта мысль – для чего нужна физкультура – меня постоянно преследует. Действительно – для чего? Перспектива инфаркта для молодого человека или для человека, у которого сердце не напоминает о себе, столь далека, что не может служить стимулом для занятий. Одна из причин – это, наверное, удовольствие. Не случайно многие специалисты говорят сейчас об эндорфиновом эффекте аэробных тренировок. Но есть, на мой взгляд, еще один аспект. Продолжительность жизни в развитых странах растет. В этой связи во весь рост встает проблема старения населения. Все больше и больше появляется немощных, дряхлых людей. Я понимаю: работающая часть общества обязана нести на своих плечах заботу о стариках. Но и старики – будь они с молодости в ладах с физкультурой – могли бы

продлить свое трудовое долголетие, время самостоятельного удовлетворения своих потребностей. Не случайно, кстати, у поклонников трусцы существует эдакий жизнеутверждающий девиз: «Умереть здоровенькими!»

– Насколько я понял, вы говорите о стимулах. Молодым не грозит инфаркт. Для чего заниматься? К тому же – я уже говорил – человек от природы не склонен к напряжениям. Расслабляться легче и приятнее. Я называю это нормальной ленью. Так вот один из мощных стимулов – работа.

Посмотрите, что делается у капиталистов. Строят физкультурно-оздоровительные комплексы прямо на территории предприятий. А ведь предприниматели – не филантропы. Ими движет выгода. Выгодней, чтобы люди занимались и сохраняли здоровье, нежели выплачивать огромные страховые суммы по болезням. А почему занимаются на Западе люди? Работа – это все. Работаешь – находишься на одной общественной ступеньке, потерял работу – опускаешься к самому началу лестницы. Другой фактор – болеть дорого. Третий – престижно быть худощавым, энергичным и здоровым.

Но главный стимул – все же работа. Я, например, глубоко убежден в том, что мы рано отправляем мужчин на пенсию. Ранняя пенсия не продлевает жизнь. И я не уверен, что, выйдя на пенсию, человек начинает усиленно заниматься физкультурой. Наоборот: нет работы – зачем заниматься? Бегающих пенсионеров, скажем, очень мало. Этот вопрос о пенсии очень важен. Он – государственный. Социализм – не безделье. Когда-то и условия труда были тяжелые, питания недоставало, и возможности для занятий спортом были ограничены. Сейчас у нас есть все, чтобы мужчины большинства профессий могли продлить свою трудовую жизнь. Но для этого, конечно, надо энергично внедрять моду на физические упражнения и правильное питание.

– Мы постоянно говорим о создании этой моды. Но, может быть, мало и плохо?

– Да нет, думаю, дело уже не в пропаганде. Нужны организационные меры. Ну, к примеру, о нашей школьной физкультуре. Ведь сколько говорилось о том, что школьники должны заниматься физическими упражнениями час в день. Так дайте им этот час! Официально. Пусть будет в школах специальный седьмой урок, где обязательные компоненты– 20-минутный бег, гимнастика, игры.

Моду нельзя создать только пропагандой. Нужно идти посредством организации. Любо-дорого смотреть на солдат. А почему? Регулярно занимаются. Зато что ни генерал – через одного с большими животами. Поставить бы дело так: отпустил генерал живот – на пенсию. Да и в гражданской нашей жизни к руководителям не худо бы приме-

нять такие санкции. Вот тогда мы создадим моду на физкультуру.

– Наверное, врачи тоже могли бы сыграть в создании моды определенную роль. Пока же со страниц периодической печати от врачей чаще слышишь предостережения или разговоры о противопоказаниях, нежели призывы к занятиям. О конкретных советах я уже и не говорю.

– Я много раз говорил о том, что медицина наша не пропагандирует физкультуру, не внедряет ее в качестве профилактической меры в жизнь, а только тормозит этот процесс. Знаю, медики скажут: ну, Амосов снова сел на своего конька. Но так оно и есть. Очень немногие медики занимаются сами. Уверены: здоровье – это таблетки.

Вот мы готовимся провести в стране всесоюзную диспансеризацию населения. Будем у каждого выяснять: что и где у него болит. Представляете, сколько мы обнаружим болезней? Я писал в Министерство здравоохранения СССР о том, что диспансеризацию необходимо дополнить исследованиями физического состояния людей. Только при такой постановке дела она заняла бы свое место и двинула дело оздоровления народа вперед.

– Может быть, такие обследования в столь внушительных масштабах слишком громоздки и дороги?

– В любом случае они не так громоздки и дороги, как исследования крови или рентген. Но главное состоит в том, что без определения физического статуса человека при больших расходах, с которыми все равно неизбежно связана диспансеризация, эффект ее окажется незначительным.

– Что это такое – физический статус?

– Это значит, что каждый обследуемый должен пройти кабинет функциональной диагностики, где измерят жизненную емкость легких, вес, рост, посредством велоэргометрии определят дееспособность сердечно-сосудистой системы и системы дыхания. В кабинете он получит специальную карточку-памятку. На одной стороне – данные обследований. На другой – рекомендации на предмет того, как улучшить показатели, а значит, и изменить свой физический статус в лучшую сторону.

Предположим, через год человек обращается к врачу. Тот знакомится с карточкой и убеждается в том, что пациент палец о палец не ударил, рекомендации по повышению физической активности не выполнил, питание не упорядочил. В таком случае нечего и винить врачей – в болезнях своих виноват сам. Тебя предупреждали, ты ничего не сделал.

– И что же дальше? Применять к такому человеку меры воздействия?

– Почему бы и нет? Во-первых, существует общественное мнение. Нужно пользоваться этим оружием против людей, которые, получив предупреждение об опасности, не изволили принять

профилактические меры. Можно не оплачивать полностью бюллетени таким людям, лишать их тринадцатой зарплаты. О мерах надо подумать.

– **Убедительно**!

– Убедительно... Меня возмущает инертность медицины в отношении к такому очевидному мероприятию. У человека обнаруживают в моче сахар – шум. А на то, что у него 20 килограммов лишнего веса, ноль внимания. Но сахар-то часто от того, что человек разжирел. Лишний вес – предтеча многих неприятностей. Вплоть до самых катастрофических. Однако бороться с этим злом по силам каждому человеку. Диспансеризация, поверьте, могла бы стать могучим оружием в массовом оздоровлении населения. Гораздо сильнее всякой пропаганды в прессе, по радио и телевидению. Но нужно обязательно включить в нее определение физического статуса человека...

Вот вы все спрашиваете: как заставить людей хотя бы ходить пешком на работу? Не исключать же насильственным путем общественный транспорт. Убеждения – вы сами признаете – помогают мало. А определение статуса помогло бы. Каждое большое предприятие имеет прекрасные санитарные части. Там – все условия для такой диспансеризации. Дирекция же в результате получила бы полную картину физического состояния рабочих и служащих. А дальше – пропаганда, убеждение, страх заболеть, создание условий для занятий, материальное стимулирование. Это и есть создание моды посредством организации. Глядишь, люди и начнут ходить пешком. Если еще и директор пойдет – совсем хорошо.

– **А там, глядишь, и побежит...**

– Вот вы опять... Бег, бег. Я слежу за прессой. Широко пропагандируют бег, ритмическую гимнастику, зимнее плавание. Но это нереально, чтобы все занялись бегом или полезли в прорубь. Обязательно нужны и более простые вещи. Ходить пешком – это просто. Просто – гимнастика, а не ритмическая гимнастика. Просто – обливаться холодной водой. Голодать – сложно. Проще – умеренно питаться. Нужно побольше простых и доступных рекомендаций. Далеко не все люди готовы добровольно подвергать себя испытаниям и лишениям – таким, как марафон или голодание.

Я иногда смотрю по телевизору уроки ритмической гимнастики: красиво, но очень сложно. У меня, например, в арсенале 10–15 упражнений, и проделываю я их по 100 раз в достаточно высоком темпе. Это куда проще. Я противник крайностей. И прежде всего потому, что они неприемлемы для большинства. А нужно, чтобы к физическим упражнениям приобщился каждый человек. Без этого немыслимы никакие разговоры о здоровом образе жизни. Вот все, что я бы хотел сказать.

ПИШИТЕ НАМ

Наша почта медленно, но верно растет. Спасибо всем, кто читает «Предупреждение» и делится с журналом своими мыслями, чувствами, горестями и радостями. Ваши письма регулярно появляются на наших страницах. Конечно, все письма мы опубликовать не можем, но верьте, каждое ваше послание прочитано, каждое нашло отклик в наших сердцах. Ждем новой почты, новых весточек! Будьте здоровы!

ХОЧУ, ЧТОБЫ ВАС УКУСИЛА ПЧЕЛА

После публикации моей статьи «Благодаря меду я живу» в журнале «Предупреждение» № 3, 2002 год я стал получать много писем с вопросами, просьбами о помощи, жалобами на здоровье и свою судьбу... Без внимания я не оставил ни одно письмо. Но ответить каждому обстоятельно, в полном объеме, не могу. Мне трудно писать, так как обе руки оперированы по удалению контрактуры. Мне казалось, что в статье все ясно, яснее некуда, ибо мед всем известен и его целительные свойства тоже. Никому он не вреден, доступен, надежен и безопасен. Приобретай, принимай и исцеляйся! Но я глубоко ошибся. Люди еще мало знают о пчеле и ее продуктах.

Без сомнения, мед – это настоящая кладовая лечебных веществ. Уже сотни лет его употребляют при болезнях легких, сердца, желудка, брюшном тифе, туберкулезе, заболеваниях глаз, глухоте, с успехом лечат им раны, заболевания кожи и т.д. Очень полезен мед старым и больным людям, перенесшим изнурительные заболевания, сложные операции и нуждающимся в быстром восстановлении сил.

Задают вопрос, как купить качественный мед, чтобы не ошибиться. Что же мы должны знать, покупая мед на рынке? Вот несколько советов.

- Покупать мед нужно у знакомого пчеловода, который полностью несет ответственность за качество.

• 14 августа – медовый спас, начинается качка меда, мед созрел, пчелы его запечатали на зиму. Многие начинают качать в июле незрелый мед. В нем много нектара (влаги), этот мед на хранение не годится, он забродит.

• Покупать только после экспертизы.

• Через 1-2 месяца мед засахаривается, то есть становится густым. Хороший мед засахаривается мелкими, напоминающими муку кристаллами, и он душистый.

• Если продают мед жидким в зимние месяцы, то он – подогретый, полезных веществ в нем ноль. Хотя и красивый на вид, как янтарь.

Многих волнует вопрос, как лучше принимать мед сердечникам. Медицина не отрицает благотворного воздействия пчелиного меда на людей, страдающих заболеваниями сердца, о чем было известно еще в древности. Мед питает легко усвояемой глюкозой ослабленную сердечную мышцу, способствует расширению венозных сосудов и улучшает коронарное кровообращение. Все составные элементы меда необходимы при лечении сердца.

В народной медицине рекомендуется сердечникам использовать мед по 100-140 г в сутки, смешанный с соком граната, богатого витамином С. Следует помнить, что чайная ложка меда способна оказать благотворное действие на самочувствие усталого или истощенного человека.

Лечебные свойства меда я испытываю на себе и своей семье. Уже лет 40 у меня ИБС, уколы не делаю, но чувствую себя неплохо, и все благодаря меду. У сына была тахикардия и аритмия. После регулярного употребления меда ритм сердца нормализовался.

При гипертонической болезни наблюдается улучшение от применения меда в следующей комбинации:

а) стакан морковного сока
б) стакан сока хрена
в) стакан меда
г) сок одного лимона.

Все это хорошо перемешивается деревянной ложкой в эмалированной посуде, затем переливается в стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой и хранится в прохладном месте. Принимается по 1 чайной ложке 3 раза в сутки за час до еды или через 2-3 часа после еды. Продолжительность лечения – около двух месяцев.

Многие спрашивают, как употреблять мед желудочникам? Конечно же, разводить мед в кипяченой воде. При воспалении слизистой с повышенной и пониженной кислотностью желудочного сока мед нужно принимать 3-4 раза в день, суточная доза – 150 г. Рекомендуется принимать мед утром и вечером по 30 г, а днем – 40 г до еды. При употреблении водного раствора меда значение имеет температура воды. Мед, растворенный в теплой воде, быстро всасывается, снижает кислотность, не раздражает слизистую. Мед, принимаемый с холодной водой, воз-

буждает двигательную функцию желудка и кишечника и повышает их деятельность. Продолжительность терапии – 1-2 месяца.

Лечение язвенной болезни пчелиным медом является старым народным методом. Мед принимают в количестве двух столовых ложек. Один раз в сутки, обычно поздно ночью.

При заболевании печени, желудка, мочевыводящих путей мед употребляют утром и вечером по чайной ложке с яблочным соком. Мед дается с яблочным соком, потому что в кислой среде противомикробные вещества оказывают наиболее активное действие на микробов.

При ранениях и операциях полости рта, глотки и гортани мед бывает самой подходящей пищей и одновременно оказывает противомикробное и кровоостанавливающее действие.

Хороший эффект дает мед при воспалении кишечника (энтерит и колит), при хроническом запоре. Употребляется по 60-100 г в сутки, разделенных на несколько доз, лучше с яблочным соком.

А вот при заболевании почек мед рекомендуется в дозе 80-120 г в сутки в сочетании с соком лимона, шиповника и другими фруктовыми соками.

Постоянное употребление меда оказывает благотворное действие на нервную систему. Древние употребляли мед как успокаивающее и снотворное средство. Я, например, не могу уснуть без меда. Размешиваю в воде ложку меда, выпиваю, и спокойный сон обеспечен. Помните, что нет более безвредного снотворного вещества, чем стакан медовой воды, оказывающей в продолжение всей ночи успокаивающее и укрепляющее действие.

Летом 2002 года я лечил медом сына от заболевания центральной нервной системы. Прибыл он из Москвы совсем больным человеком, инвалидом II группы: быстрая возбудимость, бессонница, головокружение, дрожание рук, усиленная потливость. Наблюдались вспыльчивость, раздражительность, подавленное настроение, пониженная работоспособность, чувство страха. Лечился он 3 месяца, ежедневно употреблял столько меда, сколько хотелось. Улучшения были налицо: посвежел, появился аппетит, поправился, хорошо спал, стал меньше лежать, помогал во всех домашних делах, а потом без сопровождения доехал домой, в Подмосковье.

Еще хочу ответить на вопросы, связанные с пчелоужаливанием. Пчелиный яд применяют при лечении остеохондроза, ревматизма, радикулита, анемии, артритов и т.д. Для ужаливания пчелу берут за спинку двумя пальцами или пинцетом и прикладывают к намеченному месту. Жало извлекают через час после прекращения его сократительных движений. Я регулярно делаю себе ужаление пчелами. Сильно болела левая половина головы (осложнения после гриппа). Начал лечение пчелиным ядом. Ежедневно прикладывал пчел на шею, за уши,

на щеку слева, на плечо, и боль начала отступать.

Изобрел нехитрый прибор, как прикладывать пчелу к нужному месту. Использованный шприц приспособил. Отрезал ножом место, где иглу насаживают. Теперь пчелу запускаю в шприц и поршнем давлю потихоньку, подгоняя пчелу к нужному месту, чтоб ужалила. Очень удобно.

Где взять пчел? В парке, в садах-огородах, в лесу. Поймать можно сачком, можно в пустой спичечный коробок положить сладость, поставить рядом с цветущими растениями, и пчелы посетят вашу приманку.

В аптеках тоже есть препараты с пчелиным ядом: апизартрон в виде мази в ампулах. Но нужно помнить то, что пчелиный яд – сильнодействующее вещество. Поэтому посоветуйтесь с врачом перед тем, как принять решение лечиться ядом. При непереносимости яда лечение проводить не рекомендуется. В случае аллергической реакции сразу же вводят 1 мл адреналина (1:10000), хлористый кальций, препараты брома. В саду смазывают укус «Звездочкой».

Всем желаю добра и хочу, чтобы вас укусила пчела.

Адрес: Клочкову Николаю Евгеньевичу, 423430, респ. Татарстан, Альметьевский р-н, п. Русский Акташ, ул. Строителей, д. 24, кв. 2.

БЕССОННИЦУ НАДО ЛЮБИТЬ!

Всем добрый день! С удовольствием откликаюсь на статью «Со сном шутки плохи» в № 5(23). Хочу поделиться своим опытом на этот счет.

А вообще, кто сказал, что с бессонницей надо бороться? Любить ее надо. Ведь не случайно существует мысль, что бессонница дана для того, чтоб Господь мог поговорить с тобой, открыть глаза на то, как ты живешь.

Однажды, проснувшись в три часа ночи, я приготовилась бороться с бессонницей. Но вдруг подумала: «Господи, ты хочешь поговорить со мной? Тебе не нравится, как я живу?». Начала молиться, сама собой получилась исповедь. Причем нахлынули слезы, но не горькие, а какие-то светлые, облегчающие, от любви и благодарности к Отцу нашему Небесному. Заснула с чувством уюта душевного и защищенности сразу же, как только голова коснулась подушки.

В другой раз, проснувшись среди ночи, решила время потратить с пользой для себя. Вспомнила, что если прочитать «Богородице Дево, Радуйся» 140 раз, с тобой ничего не случится. Начала читать, к 50-му разу язык стал плохо выговаривать слова молитвы, навалился сон, да такой крепкий, что проснулась на час позднее, чем обычно...

А теперь «советы» тем, кто хо-

чет провести «рябиновую ночь» с квадратными глазами, нервно сверлящими темноту. Таким людям надо: а) психовать, что не можешь уснуть; б) перемалывать без конца свои проблемы, обиды, то есть (по Карнеги) «пилить опилки»; в) поминутно включать свет и смотреть, сколько осталось до рассвета. Причем страдать от того, что рассвет уже очень близко. Словно на рассвете пороховая бочка, на которой вы спите, взорвется; г) ну, уж если вы все равно не спите, встаньте, поохайте, погремите холодильником. Поешьте... Кстати, чтобы провести незабываемую бессонную ночь, надо ровно в полночь плотно покушать, выпить крепкий кофе, посмотреть «ужастик» по «ящику» или просидеть с каким-нибудь срочным отчетом, дергаясь, что не успеваешь его сделать.

А если серьезно, то мои советы про «рябиновую ночь» можно дать сторожам, чтоб они не спали на рабочих местах.

Адрес: Брянской Галине Васильевне, 673030, Читинская обл., с. Красный Чикой, ул. Советская, 719-5.

СОЛЬ И ВРЕДНАЯ, И ПОЛЕЗНАЯ

Дорогая редакция! В № 6(24) «Предупреждения» прочитала статью Ирины Андриановой «Я, батюшка, люблю тебя, как соль». Хочу поделиться своим отношением к соли.

С детства и по сей день не люблю пересоленную пищу. Если покупаю сельдь сильно соленую, то вымачиваю ее или в молоке, или в холодной кипяченой воде. Правда, совсем несоленую пищу тоже не уважаю. Всем ясно давно, что соль и вредная, и полезная.

Буквально перед тем, как получить шестой номер журнала, я стала кашлять – катар верхних дыхательных путей. Чувствую, что в бронхах есть лишняя мокрота, а не выходит, не откашливается. Тогда я пошла в магазин и купила сельдь. Она была малосоленая. Съела ее за два дня, и мокроты отошли. И нос стал дышать свободно. Вот так мне помогли сельдь и соль.

Солью еще я лечила колено. Был такой момент в моей жизни, когда не могла ходить без костыля. В полотняный мешочек насыпала подогретой соли и прикладывала ее к колену. И так делала три раза, а потом еще три раза прикладывала к колену подогретый обычный песок, тоже насыпанный в мешочек. В конце концов стала ходить без костыля и даже не хромая.

Адрес: Пашковской Р.М., 385775, Краснодарский край, республика Адыгея, Майкопский р/ю, станица Севастопольская, ул. Садовая, д.21.

КОГДА ГУБЫ БОЛЯТ НЕ ОТ ПОЦЕЛУЯ...

Здравствуй, «Предупреждение»! Давно собиралась написать вам. А проблема моя – хейлит. Впервые стала замечать его проявления лет десять назад. Была на приемах у дерматологов, проходила курсы лечения, но тщетно, с каждым годом хуже. Тревожит меня и то, что хейлит проявился и у моей трехлетней дочери. Ей не было еще и года, когда я заметила первые симптомы.

Усугубляется хейлит с приходом холодов, то есть практически девять месяцев в году мои губы имеют, мягко говоря, неэстетичный вид. Очень хотелось бы на страницах вашего журнала увидеть материал на эту тему.

Адрес: Комаровой Д.А., 420141, Татарстан, г. Казань, ул. Габшиева, д. 23, кв. 197.

На вопрос нашей читательницы отвечает кандидат медицинских наук Николай Николаевич КОПЫЛОВ.

– К сожалению, несмотря на то, что диагноз «хейлит» врачи ставят не слишком часто, очень многие люди, подобно читательнице «Предупреждения» из Казани, годами испытывают большие неприятности, вызванные этим недугом.

Само слово «хейлит» переводится с греческого языка как «воспаление губ», но врачи под этим термином понимают целый комплекс симптомов, связанных с воспалительно-трофическим процессом на красной кайме, слизистой оболочке или коже губ.

К сожалению, единого рецепта, позволяющего излечиться от этого заболевания, не существует: воспаление красной каймы губ является следствием самых различных патологических процессов, происходящих в организме. Чаще всего хейлит связан с длительным облучением солнечными лучами, дефицитом витамина B_2 в организме, грибковым поражением слизистой, аллергической реакцией на прием медикаментов, помаду, косметические средства или зубную пасту. Нередко хейлит является проявлением нарушения обмена веществ, нарушений функций желудочно-кишечного тракта, деятельности щитовидной железы.

Многие микроорганизмы – стрептококк, стафилококк, дрожжевой грибок – также способны вызвать острый воспалительный процесс губ. При этом наблюдается отек губ, их резкое покраснение, красная кайма шелушится, появляются болезненные язвочки и эрозии, а в углах рта – заеды.

Как я уже отметил, причиной хейлита могут стать заболевания желудочно-кишечного тракта – хронические гастриты, язва, коли-

ты. Терапия в таких случаях в первую очередь направлена на исцеление основного заболевания и должна включать в себя комплексную медикаментозную терапию, диетическое питание, отказ от курения и алкоголя, использование физиотерапевтических процедур и средств народной медицины.

При хейлите, обусловленном недостаточностью витаминов группы В, больным необходимо увеличить прием поливитаминов (1-2 драже два раза в день). Следует помнить, что витамины группы В всасываются в кровь, проникая через биологические мембраны стенки тонкой кишки. Однако в кишечнике они подвергаются риску быть разрушенными от воздействия специфических ферментов, активность которых снижается в присутствии пищевых масс. Поэтому до еды, когда тонкая кишка пуста, они быстро покидают организм. Зато после еды создаются условия для более длительного пребывания витаминов в кишечнике, а следовательно, для более успешного поступления их в кровь. Участки болезненных эрозий на губах смазывают мазями, содержащими кортикостероиды, кремом «Спасатель», растворами анилиновых красителей, мазью Кастелани.

Еще в 1923 году английским врачом С. Эйресом был описан хейлит, встречающийся у европейцев под воздействием лучей тропического солнца. На красной кайме губ и прилегающей к ней коже появляются выраженное покраснение, отек, резкий зуд и жжение. Затем появляются эрозии и трещины. После смены географического пояса болезненные проявления, как правило, исчезают.

Схожая клиника отмечается у любителей горного спорта, посещающих горнолыжные курорты, где имеется высокий уровень солнечной радиации в сочетании с сухим горным воздухом.

У детей причиной хейлита нередко становится привычка облизывать губы или сосать большой палец руки. Взрослых к неприятным проявлениям воспалительного процесса на губах могут привести кариозные зубы или неудобный зубной протез.

Микотический хейлит вызывается грибками кандида, который обычно сочетается с молочницей полости рта. В таких случаях показано смазывание пораженных участков 15-процентным раствором буры в глицерине, 1-2-процентными растворами анилиновых красителей, кремом ламизил. Местное лечение сочетается с приемом нистатина – по 2 таблетки два-три раза в день разжевать, не глотая.

ГЕМОРРОЙ ВЕСЬМА ОПАСЕН

Дорогая редакция! Обращаюсь к вам с просьбой. Я работаю шофером вот уже тридцать лет, на здоровье никогда не жаловался, да вот только замучил меня последние годы геморрой. Вроде бы и болезнь пустяковая, а все равно неприятно. Да и к врачу с такой безделицей как-то совестно идти. Может, посоветуете мне, как избавиться от этой болячки?

Николай Николаевич Фролов. Московская область, пос. Внуково.

Нашему читателю отвечает врач-проктолог Михаил Вадимович ПРОХОРОВ.

Как известно, знаменитый искатель собственных сокровищ Киса Воробьянинов геморроя не боялся. Его оптимизму позавидовали бы миллионы людей, ведь еще Владимир Даль по этому поводу даже записал в своем знаменитом толковом словаре, что геморрой, или почечуй, – общая при нашем образе жизни болезнь.

В настоящее время медики под этим названием подразумевают все клинические проявления заболевания геморроидальных узлов прямой кишки – кровотечение, выпадение внутренних органов, тромбоз и набухание наружных узлов, их нагноение и некроз.

Геморроидальные узлы есть у каждого человека, но геморрой беспокоит только каждого десятого. Этому способствуют различные врожденные особенности прямой кишки, частые запоры, беременности, перенесенные инфекционные заболевания. Геморрой – неизменный спутник алкоголика и спортсмена-тяжеловеса.

Обычно заболевание начинается с периода предвестников. Появляются неприятные ощущения в области заднего прохода, легкий зуд, некоторые затруднения во время дефекации. Этот период длится от нескольких месяцев до нескольких лет. Затем появляются кровотечения различной интенсивности – от нескольких капель до обильного излития крови. В некоторых случаях у таких больных развивается стойкая анемия, требующая специального лечения. Кроме того, больные часто жалуются на выпадение внутренних геморроидальных узлов. И если вначале они вправляются самостоятельно, то в дальнейшем больному приходится делать это рукой.

При осложнении геморроя у больного повышается температура, появляются сильные боли и отек в области ануса, становится трудно ходить и сидеть.

Основой профилактики и лечения начальных стадий заболевания является комплекс гигиенических мер.

Необходимо ограничить себя в поднятии тяжестей. Автомати-

ческой привычкой должно стать обязательное обмывание области заднего прохода после дефекации. Объявляется беспощадная борьба с запорами – стул обязан быть не реже 1-2 раз за сутки, а каловые массы не должны быть чрезмерно плотными или, напротив, жидкими.

В любой аптеке можно найти свечи с анестезином, бетиолом или неоанузолом, снимающие боль и жжение, хорошо также помогает гепариновая мазь. Основа основ противоборства с геморроем – правильный режим питания. В диету необходимо добавить отруби, льняное семя, возьмите за обычай раз в сутки принимать ложку растительного масла, а на ночь – стакан кефира. Побольше овощей и фруктов! Следует воздержаться от креветок, орехов и привычки грызть подсолнечные семечки.

Как правило, обострение геморроя связано с нарушением режима и диеты: обильное застолье с острыми блюдами, изобилующими перцем, чесноком, корейской морковью и армянским коньяком, утром неизбежно обернется неприятным зрелищем в туалете.

И последнее. Если геморрой продолжает беспокоить, у вас наблюдается слабость, сонливость, не оттягивайте визит к врачу. Не стоит испытывать чувство ложного стыда перед врачом в такой ситуации: геморрой может иметь достаточно опасные осложнения, и крайне важно диагностировать их вовремя.

ВОДА – ВСЕМУ ГОЛОВА

Читатель «Предупреждения» из Владивостока, ветеран Великой Отечественной войны Василий Лаврентьевич Бодунов спрашивает: «Какое количество жидкости необходимо потреблять? Все медики говорят по-разному: кто – 1,5 литра в день, кто – 3,0 литра... Помню еще с фронтовой жизни, что во время больших переходов в жаркое время нам не разрешали много пить, чтобы не одолевала усталость. С тех пор осталась привычка употреблять воду с осторожностью – зимой я могу не пить совсем, а летом употребляю совсем немного жидкости. Не вредит ли это организму?»

Адрес: Бодунову В.Л., 690013, г. Владивосток, п/о 13, а/я 131.

Редакция попросила ответить на вопрос нашего читателя специалиста по вопросам гигиены питания доктора Татьяну Викторовну КОЗЛОВУ.

– Уважаемый Василий Лаврен-

тьевич! На ваш вопрос очень сложно дать однозначный ответ. Дело в том, что объем потребляемой жидкости – фактор, зависящий от многих внешних условий, географической зоны, состояния организма, возраста, профессии, условий жизни и привычек.

Вода составляет около 65 процентов веса взрослого человека, большая ее часть находится в клетках организма. Все жизненно важные процессы обмена веществ происходят в водных растворах. Потеря 10 процентов воды ведет к тяжелым расстройствам, а обезвоживание более чем на 20-25 процентов грозит смертельным исходом.

Многие гигиенисты говорят о норме потребления жидкости, исходя из расчета 40 мл воды на килограмм веса. Для средней полосы России количество воды, потребляемой человеком, составляет два литра в сутки, при средней физической нагрузке это количество увеличивается в два раза, а в условиях жаркого климата может достигать 5-6 литров в сутки. Так, в Средней Азии при температуре воздуха свыше 33° и низкой влажности потребность в питьевой воде для людей, работающих на открытом воздухе, составляет не менее шести литров.

Дневную потребность в воде необходимо удовлетворять приблизительно по следующей схеме: чай, питьевая вода, соки – 0,8-1 литр; супы, бульон – 0,5 литра, вода в составе твердых продуктов питания (мясо, хлеб, овощи) – 0,7 литра. В самом организме за счет окисления белков, жиров, углеводов за сутки образуется еще около 400 мл воды.

Повышенная жажда, не связанная с занятием физическим трудом, спортом или жаркой погодой, нередко является симптомом серьезных недугов. Например, при сахарном диабете больные способны выпивать до 8-10 литров жидкости.

Привычка пить без необходимости вредна даже для здорового человека. Избыток жидкости в организме способствует вымыванию из него некоторых водорастворимых витаминов, минеральных веществ. Чтобы научиться правильно пить, нужно знать, что вода начинает всасываться только через 10-15 минут после употребления. Это значит, что утоление жажды наступит именно через этот промежуток времени. Нельзя утолять жажду в один прием большим объемом жидкости. Пить воду желательно медленно, небольшими глотками и не в один прием, а с перерывами в 10-20 минут.

Вся вода, содержащаяся в нашем организме, обновляется каждые три недели. А за 50 лет жизни человек выпивает около 40 тонн жидкости.

Хорошая, чистая вода – одно из самых важных условий здоровой жизни.

КАК Я ПОСЛЕ АВАРИИ ВСТАЛ НА НОГИ

В сентябре месяце я попал в аварию, и у меня почти отнялись ноги. Преодолеть недуг мне удалось с помощью упражнений, режима питания, отваров и настоев, голубой глины. В итоге ныне я хожу на лыжах по 30-50 км в день, регулярно посещаю танцы. Одним словом, веду активный образ жизни. А теперь о том, как я лечил ноги. Думаю, мой опыт будет полезен всем, у кого есть проблемы с ногами.

Упражнения для ног. Их лучше всего делать босиком. Каждое упражнение выполнять по 5 минут.

- Поставьте ступни параллельно, поднимитесь на носки, опуститесь на всю ступню.
- Постарайтесь пальцами одной ноги ухватить маленький шарик и поднять его на высоту 30 см. Делайте то же самое другой ногой.
- Станьте ногами на толстую книгу так, чтобы пальцы оказались на весу. Постарайтесь пальцами ухватить край книги. Через несколько дней можете опустить пальцы вниз под прямым углом к стопе.
- Сядьте, одной рукой крепко возьмитесь за ступню, другой рукой – за большой палец и вращайте его сначала в одну сторону, а затем в другую. Походите на внешней стороне подошвы, затем – на внутренней стороне, на пяточках, на носках.

Питание. На завтрак взять 100 г риса, промыть его и залить 0,5 л воды, поставить на огонь, кипятить 1 минуту, затем слить, промыть и снова залить 0,5 л воды и кипятить четыре раза, положить ложку меда и съесть. Четыре часа ни есть, ни пить. Во время лечения питаться вегетарианскими блюдами. Курс лечения – 2 месяца.

Для лечения ног полезно пить настой овса. Необходимо взять ложку овса, залить одним стаканом воды, кипятить 1 минуту. Затем залить в термос и держать 10 часов. Пить овсяный раствор 3 раза в день в течение 9 месяцев.

Отвар из лаврового листа помогает очистке суставов ног от солей. 5 граммов лаврового листа опустить в 300 мл воды, прокипятить 5 минут с последующим четырехчасовым настоем в термосе. Это количество отвара выпить за 12 часов медленными глотками. Процедуру проводить в течение 3 дней. Через неделю курс повторить.

Голубая глина. Необходимо продержать глину на солнце, чтобы она зарядилась солнечной энергией. Затем развести в моче или в воде до состояния густой сметаны толщиной в 1 см и прикладывать на больное место на 2

часа, затем еще час не смывать. Чтобы лечение проходило более эффективно, с глиной надо разговаривать. Говорить: «Глина, глина, сними с меня боль, грязь и все недуги». Продолжительность лечения – месяц.

При болях в ногах рекомендую носить шерстяные носки и ходить в валенках на босу ногу.

Адрес: Костюшину Владиславу Ивановичу, 393192, Тамбовская обл., г. Котовск, ул. Дружбы, д. 1, кв. 87.

ЭТОТ ПРИЛИПЧИВЫЙ ЛОПУХ

Шесть лет назад, когда мне исполнилось 60, я был настолько плох, что с трудом владел ложкой, два килограмма яблок нес на локтевом сгибе левой руки, которую придерживал правой. Нездоровье «владело» всем телом, а не только руками. Месяц находился в диагностическом центре, но сдвигов не было. Только после беседы с диетологом перед выпиской понял: все зависит от той еды, которая идет в рот.

Эта мысль стала «программой» моей дальнейшей жизни. Не хочу сказать, что сейчас у меня нет проблем со здоровьем. Но ныне я обладаю определенной суммой знаний, которые помогают мне эти проблемы решать. Очень хочу, чтобы эти знания пригодились другим людям.

Лопух – азиатское растение. На Руси он появился после татаро-монгольского нашествия: «приехал» на лошадиных хвостах и шерстяных покрывалах татарских юрт. А в начале XIX века таким же образом перекочевал с обозами русской армии, преследовавшей Наполеона, в Западную Европу.

Навязчивое растение стало как бы спутником человека. Не только плоды этого растения буквально прилипают к одежде, но и сам лопух растет у человеческого жилья. Откроешь дверь дома, а он тут как тут – у крыльца, у помойки, вдоль забора, в канаве. Лопух как бы просится к человеку в культуру. И действительно, это растение может быть очень полезным.

О навязчивости говорит и название лопуха – *лаппа томентоза*: *лаппа* – от греческого слова «хватать», «цепляться», а *томентоза* по-латыни означает «войлочная».

Лопух – из семейства сложноцветных. Он дает прекрасный корнеплод, могущий заменить морковь, петрушку, пастернак.

Корень лопуха можно собирать ранней весной, при первом появлении листьев, или поздней осенью, когда он сочен и питателен. На хорошей почве корни лопуха достигают размеров очень крупной моркови. Их можно есть сырыми, вареными, печеными, жареными. Корни можно класть в суп вместо картофеля и кореньев, делать из них котлеты и лепешки. Полезны и вкусны печеные корни. Питательность корней обусловлена содержанием 12% белковых веществ, 0,8% жира и 45% инулина (особого крахмала), который может быть превращен в сахар.

Из корней лопуха нетрудно получить сладкое повидло. На пол-литра воды влить четыре чайные ложки уксусной эссенции и нагревать до кипения. Потом положить измельченные корни лопуха и варить два часа. С повидлом лопуха пьют чай. Из него делают мармелад. Как овощное растение лопух давно признан в Японии и возделывается под названием чобо.

В Сибири и на Кавказе лопушник издавна считается дикорастущим овощным растением. У лопуха все части идут в дело: и корни, и листья, и семена, и даже грубые стебли.

Корни съедобны только в первый год жизни растения. В годы Великой Отечественной войны люди, знавшие о свойствах лопуха, употребляли его в пищу: корни промывали в холодной воде, мелко нарезали, как лапшу, по возможности заливали молоком, добавляли яйцо и ставили в печку. Это блюдо называлось «лапшевик».

Порошок из высушенных корней заваривается как заменитель кофе – без вредных веществ настоящего. Две чайные ложки порошка на стакан воды.

В листьях растения имеются аскорбиновая кислота, слизь, каротин, содержатся следы эфирного масла. Весной, при отсутствии капусты, молодые листья можно использовать в салатах, а также при приготовлении голубцов – заворачивается фарш.

Лопух целебен не только в питании, свежие листья снимают жар и способствуют заживлению старых ран.

Затемнение легкого: даже за недельный срок снимет «пятно» – полстакана сока лопуха из стеблей и листьев, смешанного с полстаканом молока (лучше парного), пить утром и вечером.

При воспалении «простаты»: заварить две столовые ложки сухих и измельченных корней лопуха в пол-литре воды и кипятить 10 минут. Настоять один час и процедить. Пить по 100 граммов за полчаса до еды. Начинать в полнолуние каждый месяц – и до новой луны.

Отличное очищающее средство – семена лопуха: 2 столовые ложки семян залить двумя стаканами кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по полстакана четыре раза в день через 15 минут после еды.

При язвенной болезни, камнях в почках, печени пить настой ли-

стьев лопуха по 200 мл три раза в день, для чего 60 граммов листьев залить 600 мл кипятка и настоять четыре часа.

Настой корней, сухих и измельченных, принимать по 100 граммов 3 раза после еды *при моче- и желчекаменной болезни, сахарном диабете, язве, гастрите, геморрое, ревматизме, экземе, фурункулезе, рахите*. 40 граммов корней настоять в термосе 2 часа в 300 мл кипятка.

Мазь из корней. 40 граммов свежих корней сутки настоять в 100 мл подсолнечного масла, прокипятить 15 минут. Смазывать раны, язвы, ожоги.

Репейное масло. 200 мл подсолнечного масла залить 75 граммами свежих измельченных листьев лопуха. После суточного настоя 15 минут прокипятить и остывшее процедить; за 1-2 часа до мытья втирать в кожу головы для укрепления и роста волос, смазывать долго не заживающие раны. Масло может быть оливковым, миндальным.

Рожистое воспаление кожи лечится прикладыванием смазанных сметаной листьев лопуха к телу.

«Обвяжи» колени или локти листьями лопуха в несколько слоев (ведь не жалко), «сделай пояс» на поясницу из этих же войлочных листьев и побудь в объятиях этого растения 2 часа (дольше бесполезно), суставы будут благодарны за заботу «хозяину». Только «операцию» повтори раз (дней) десять. Еще лучше чередовать аппликации: один раз листья лопуха, второй раз листья капусты и вновь лопуха и так далее. Тело на заботу ответит здоровьем.

Отвар корней лопуха. Сухие корни очистить от пыли и частиц почвы зубной щеткой, измельчить кусачками до размера горошины. Для отвара достаточно одной столовой ложки (20 г) измельченных корней. Сырье засыпать в небольшую эмалированную кружку, залить стаканом кипятка, закрыть крышкой и кипятить 10 минут на слабом огне. Затем 40 минут настоять в тепле (укутав). Отвар процедить и слить в чистую посуду.

Прежде всего этот отвар полезен при бурсите. Для лечения этого заболевания отвар надо разделить на две части: около 2/3 объема принимают внутрь, остальная часть используется для компресса. Для этого намочить хлопчатобумажную ткань или марлю и обернуть ею коленный или локтевой сустав в 4-6 слоев, поверх наложить слой компрессной бумаги или кальки, пропитанной подсолнечным маслом. Затем укутать сустав шерстяной тканью. Компресс лучше ставить на ночь. А внутрь отвар принимается по столовой ложке в течение дня в промежутках между приемами пищи.

Компрессы из отвара корня лопуха помогают также избавиться от подагры, артрита, пяточной шпоры, болей в суставах и конечностях, от трофических язв голени и многих кожных заболеваний, даже от рожистого воспаления.

При воспалении (болях) суставов ступни хорошо помогают увлажненные в отваре носки. Сверху обернуть вощеной бумагой и теплой (шерстяной) тканью. Эффективность возрастает при чередовании компрессов с применением фруктового уксуса и мочегона.

При трофических язвах, мокнущих экземах и роже компресс из отвара накладывать непосредственно на пораженную зону. Можно применить и на открывшуюся рану. Марля при этом должна быть стерильной, по крайней мере проглаженной после стирки горячим утюгом (ведь стерильный бинт сегодня дорог). Указанные заболевания лечатся долго и процедуру нужно настойчиво проводить иногда месяцами. Свою болячку лечил стодневным прикладыванием повязки на пораженный участок кожи.

Экстракт корней лопуха очищает кровь и обладает способностью сдерживать рост опухолей. Кроме того, он показан при диабете: 20 граммов на 250 мл воды – 3 раза в день.

В китайской медицине корень лопуха назначается в качестве противоядия при укусах змей.

Кашу из корней лопуха не пробовали? Полкило корней очистить, смолоть и варить до готовности в 350 мл молока, добавить сливочное масло.

Удивительно, сколько разных полезных применений может иметь всем нам знакомое растение.

Пирожки из корней лопуха с зеленым луком и щавелем. Выпекать из дрожжевого теста. В качестве начинки использовать очищенные от кожуры и измельченные, отваренные в подсоленной воде корни лопуха, смешанные с зеленым луком и щавелем из расчета две части корней лопуха на одну часть смеси зеленого лука и листьев щавеля. Соль, лавровый лист и перец по вкусу.

А осенью – другое применение корней лопуха: пирожки со свежими грибами. Начинкой служит смесь корней лопуха, отваренных и измельченных со свежими порубленными и слегка поджаренными сыроежками в равных количествах, можно добавить немного лука.

Суп: пол-литра мясного бульона, по 15 г риса и лука, 150 г картофеля, 150-200 г листьев лопуха. Измельченные листья добавить за 5-8 минут до готовности. Сметану, зелень укропа, петрушки – в тарелку с супом.

Салат: на 50 г отварного мяса – 150 г бланшированных листьев и стеблей лопуха, одно вареное яйцо, 25 г зеленого лука. Все порезать, посолить, смешать, заправить сметаной, посыпать зеленью укропа, петрушки.

Адрес: Абдрахманову Раису Сабировичу, 423236, Татарстан, г. Бугульма, ул. Тукая, д. 75, кв. 13.

ЛИСТОЧКИ ПОЛЕЗНЕЙ ЛИМОНАДА

Здравствуй, дорогой журнал «Предупреждение»! Скоро придет весна, не вечны же снега и метели. И тогда можно будет всем воспользоваться моим подарком. Я его называю целебным напитком «Листочки».

О себе. Веду здоровый образ жизни. Мясо почти не ем, 36 часов в неделю голодаю, люблю отварную рыбу, печеный картофель, капустные и рыбные рулеты, цветную капусту жарю в кляре. Сама я медработник, но лекарствами не лечусь, а только травами. Делаю людям добро безвозмездно.

Теперь о моем напитке-подарке. Весной я собираю по 100 листочков малины, черной смородины, вишни, черноплодной рябины, крыжовника. Промываю их. Затем заливаю 2 л воды, 10 минут кипячу, укутываю до утра, утром процеживаю, добавляю сахара 800 г – 1 кг и 1-2 столовые ложки лимонной кислоты. Получается сироп. Его надо хранить в холодильнике. Этот сироп разбавляю по вкусу холодной водой, он очень целебный и прекрасно утоляет жажду.

На работе я многих этим сиропом угощала – всем понравился. Убедила внука, что мои «Листочки» полезнее лимонада. Попробуйте и вы, дорогие читатели «Предупреждения», сделать «Листочки» весной. Этот сироп можно делать до первых ягод.

Желаю всем мира, добра, следить за своим здоровьем, больше двигаться, правильно питаться. Меньше есть таблеток, а лечиться травами и народными рецептами.

Адрес: Поруновой Светлане Васильевне, 446024, Самарская область, г. Сызрань, ул. Карбышева, д.24, кв. 30.

СОРОК ПЯТЬ – БАБА ЯГОДКА ОПЯТЬ?!

Хочу порассуждать на одну из животрепещущих тем человеческой жизни. 45 лет для женщины – много это или мало? Восемнадцатилетняя девчонка скажет: «Да в возрасте уже, старуха почти». Люди в возрасте скажут: «45? Молодуха!». Вот так и получается: с одной стороны, не девочка, а с другой, еще не старуха – золотая середина. Не зря говорят: этот возраст – переоценка ценностей, подведение итогов.

Судьба – коварная штука. В начале жизненного пути мы думаем: вот выйдем удачно замуж, непременно за хорошего человека, который будет понимать тебя с полуслова, будут дети и большой, просторный дом, дети вырастут, выучатся, получат хорошую профессию, тоже поженятся, и пойдут внуки.

Такая идиллия царит в голове у каждой семнадцатилетней девочки. А в 45 – другие мысли в голове: «Какая я была самонадеянная в молодые годы».

По большому счету, люди рождаются на свет двух типов: одни уверены, что они нужны миру как помощники. Другие считают, что окружающие должны быть у них на посылках. Отсюда такая разность в характерах и как следствие – в судьбах.

Больше везет, однако, второй категории. Принимая помощь от других, они воспринимают это как должное, а попробуйте проявить участие к первому типу людей, особенно к женщинам. Им будет неудобно, стыдно кого-то обременять своими просьбами. Им привычней от себя что-то отдать, чем взять чей-нибудь подарок. Но для женщин это состояние души губительно. Как доказывает жизнь, их судьба гораздо сложнее и труднее.

Любят мужики «стерв», а понимающих и готовых на жертвы ради любимого человека женщин им хочется унижать и оскорблять.

Есть одно золотое правило для 45-летних женщин – надо быть эгоистками в хорошем смысле. Мужчины, как дети, если они постоянно слышат: «Я сама. Я сама», то попросту перестают предлагать свою помощь. Так что, дорогие мои, те, которые золотая середина, уважайте себя побольше. Хуже вам от этого не будет. Вас только полюбят крепче.

Адрес: Дедовой Нине Дмитриевне, 641324, Курганская обл., Кетовский р-н, с. Менщиково, ул. Заречная, д. 2.

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ И ВОСТОЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ВРЕМЕН ГОДА

Сбываются ли народные приметы погоды? К сожалению, далеко не всегда. Например, всем известна такая примета: «Теплая зима – к холодному лету». Прошлогодняя зима на всей территории России была одной из самых теплых, а значит, можно было ожидать, что лето будет прохладным. Однако мы помним, что лето в России в 2002 году выдалось необыкновенно жарким. В общем, как говорится, мимо. Что же делать труженикам дачных участков, планируя работы в саду и огороде, а значит, создавая основу питания на весь год? Как не умереть с голоду, слушая по радио прогнозы погоды, которым тоже не всегда можно верить? Есть ли другие, проверенные временем, способы предсказания погоды?

Восточный календарь. Оказывается, уже много веков существует земледельческий сезонный календарь, по которому народы Китая и Дальнего Востока могли заранее предсказывать перемены погоды. Календарь земледельца учитывает вполне понятные и хорошо заметные явления – годовое движение Солнца и движение Луны. Ведь именно тепло солнечных лучей согревает нашу Землю, а Луна, вызывая приливы и отливы, влияет на всю водную стихию планеты. Для общего предсказания погоды в календаре народов Востока год делится на 24 равные части, каждая из которых продолжается примерно 2 недели. Их условно называют «сезонами». Сезонный календарь построен по знакам Зодиака, но он отличается от обычных таблиц популярной астрологии, так как учитывает и начало, и середину знаков Зодиака. *Особенно важным считается первый день каждого сезона: какова погода в этот день, такой она будет и в следующие 2 недели.*

Интересно, что в отличие от нашего календаря в восточном календаре весна, лето, осень и зима начинаются не тогда, когда они уже в полном разгаре, а когда только начинает ощущаться их приближение. Поэтому эти времена года получаются вполне реальными, а не условными, как в обычном календаре.

Названия сезонов и их описание приведены так, как это принято в традиционном китайском календаре. Такие погодные условия в нашей стране возможны только в южных районах. Однако восточный календарь определяет смену погоды в указанные дни везде, независимо от климатических поясов. При этом обычно считается, что *в средней полосе России весна наступает на 2 недели (один сезон) позже, а северные районы отстают по времени еще на один сезон*. Осень и зима приходят, соответственно, на 2 и 4 недели раньше.

Фазы Луны. Для прогноза погоды народы Востока, кроме начала сезонов, обязательно учитывали и фазы Луны. Считается, что *первый день лунных фаз (новолуние, полнолуние, первая и последняя четверть) – это время, когда внутри данного сезона погода может меняться*. 24 сезона задают общий фон погоды, а фазы Луны – ее характер и внутренние перемены внутри двухнедельного цикла. Данные о фазах Луны можно найти в любом отрывном календаре. Приведем дни начала каждого из 24 сезонов.

Весна

1. «Становление весны» (с 4 февраля). В это время в южных районах начинает чувствоваться приближение весны. Солнце светит все ярче, день уже значительно прибавился. Если первый весенний день солнечный и ясный, это признак хорошего урожая.

2. «Дождевая вода» (с 19 февраля).

3. «Пробуждение насекомых» (с 6 марта).

4. «Весеннее равноденствие» (с 21 марта).

5. «Чистота и ясность» (с 5 апреля).

6. «Дожди для злаков» (с 20 апреля).

Лето

7. «Становление лета» (с 6 мая).

8. «Малое насыщение» (с 21 мая).

9. «Колошение хлебов» (с 6 июня).

10. «Летнее солнцестояние» (с 21 июня).

11. «Малая жара» (с 7 июля).

12. «Большая жара» (с 23 июля).

Осень

13. «Становление осени» (с 8 августа).

14. «Прекращение жары» (с 23 августа).

15. «Белые росы» (с 8 сентября).

16. «Осеннее равноденствие» (с 23 сентября).

17. «Холодные росы» (с 8 октября).

18. «Выпадение инея» (с 24 октября).

Зима

19. «Становление зимы» (с 7 ноября).

20. «Малые снега» (с 22 ноября).

21. «Большие снега» (с 7 декабря).

22. «Зимнее солнцестояние» (с 22 декабря).

23. «Малые холода» (с 6 января).

24. «Большие холода» (с 20 января).

На Востоке считают, что зная

эти даты и время смены лунных фаз, можно предсказать, когда будет меняться погода, а первый день каждого сезона укажет характер погоды в следующие две недели. Похоже, что и нам надо браться за дело и постепенно начинать изучать древний опыт. Действительно ли эти приметы сбываются? Давайте проверим. Интересно, что *некоторые даты практически совпадают с днями традиционных народных примет погоды*. Значит, можно использовать и этот опыт. Попробуем замечать перемены погоды – ожидаемые и неожиданные, а затем сравним наши наблюдения. Итак, ждем ваших писем.

Владимир КАРПИНСКИЙ.

НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

МАРТ (ПРОТАЛЬНИК)

Утром года в народном календаре значится март. Зиму ломает, новому сезону дорожку дарит.

1 марта. Первый день весны, новичок. Если с первых дней весна разгульна, не застенчива – обманет, верить нечего.

6 марта. Тимофей Весновей тепло веет, стариков греет. Начинается сокодвижение в кленах и березах. «Тимофей Весновей – уж тепло у дверей». «Весновей теплом привечает».

14 марта. Евдокия Плющиха. Название дано от состояния снега: подтаивая, он сплющивается. Другое название – Евдокия Замочи Подол. Коли на Евдокию курочка воды напьется, то на Егорьев день (6 мая) овечка травы наестся. 14 марта считалось всегда «твердым» летоуказателем: каков день, таково и лето.

18 марта. Конон Огородник. Рекомендовалось в этот день замачивать семена капусты и помидоров для высева в закрытые парники. Обновляли и готовили парники: «Конон на огород позвал».

АПРЕЛЬ (СНЕГОГОН)

Ни холоднее марта, ни теплее мая не бывает апрель. От снега до листа – таков апрель-водолей. Апрельские лучи будят землю. Вода на пользу, пригодится в майскую пору, когда с дождями заминка выходит.

7 апреля. Благовещенье. Весна зиму поборола. Если ветер, иней и туман – к урожайному году. Если снег на крышах есть, так будет он еще через месяц в поле. Первые грибы вырастают на пригорке – к летним дождям, поселились в ложбинке – к суше. Если Благовещенье холодное – жди сорок морозов по утрам.

21 апреля. Родион и Руфь. Родион Выверни Оглобли. Первый выезд в поле. Если встреча красна солнца с месяцем добрая – ясный день и хорошее лето, а если худая – ненастье и плохое лето.

ВЕСНУ ВСТРЕЧАЙТЕ ВО ВСЕОРУЖИИ

Долгожданная весна приносит не только радость, но и нередко огорчения: чаще происходят перепады настроения, обостряются некоторые хронические недуги, увеличивается число так называемых простудных заболеваний... Что это – неизбежность? Вовсе нет. Если, конечно, позаботиться о сохранении собственного здоровья. Как? Вот несколько простых советов.

Известно, что неблагоприятными факторами весной являются резкий перепад температуры окружающего воздуха в течение суток, его повышенная влажность. Это может вызвать переохлаждение организма и повлечь за собой то или иное простудное заболевание. Конечно, выбранные с учетом сезона одежда и обувь (не спешите, однако, с первыми теплыми солнечными лучами облачаться в слишком легкие наряды) до известной степени могут защитить вас от неблагоприятного воздействия неустойчивой весенней погоды. А вот закаливание – самая надежная броня от посягательств многих болезнетворных микробов на ваше здоровье. Напомним об основных правилах проведения закаливающих процедур.

Начинать закаливание лучше всего с приема воздушных ванн. При этом температура воздуха в помещении должна быть вначале не ниже 18-20 градусов. И только потом, проветривая помещение, а в дальнейшем и выходя на балкон или лоджию, можно использовать для закаливания и более низкие температуры. Первое «воздушное купание» не должно превышать 20-30 минут. А когда на улице потеплеет, постепенно увеличивая сеансы в зависимости от индивидуальной чувствительности к холоду, процедуры могут быть значительно продлены. Только не забывайте при приеме воздушной ванны делать легкие физические упражнения.

Другим эффективным способом закаливания являются влажные обтирания. Впервые приступившим к закаливанию рекомендуется начинать обтирание с температуры воды 27-28 градусов, а иногда, при повышенной чувствительности к холоду, и 30-32 градусов. И только путем постепенного снижения температура воды доводится до 18-12 градусов и ниже в зависимости от индивидуальных свойств организма.

Важным условием является так-

же и температура самого помещения, в котором проводятся водные процедуры: она должна быть в пределах 17-20 градусов. Лучше, если обтирания проводятся после утренней зарядки – эффект будет выше. Обтирания делают губкой или мокрым полотенцем, начиная с рук, плеч, шеи, туловища. Затем быстро вытираются насухо, массируют мышцы и одеваются.

Весной не исключено промочить ноги, что может стать причиной простудного заболевания. Вот почему важно их тоже закаливать. Легко простуживающимся рекомендуется первоначально ходить по комнате в носках, а потом уже и обнаженными ногами. Хождение босиком утолщает кожные поверхности ступней, что ограждает их от повреждений. Кроме того, огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и снижает реакцию на холод.

Первоначально рекомендуется ходить босыми ногами по комнате от 5 до 10 минут, утром и вечером. Ежедневно увеличивая время таких «прогулок» на 5 минут, общую продолжительность процедуры можно довести до одного часа, а затем перейти к босохождению и по земляному грунту. Только не забывайте после этого ступни вымыть (лучше использовать хозяйственное мыло) и энергично растереть, а икроножные мышцы промассировать.

Можно закаливать ноги и при помощи водных процедур. Например, стопы (до лодыжек) погрузить в таз с водой комнатной температуры на 1 минуту, затем растереть полотенцем до ощущения тепла. Ежедневно увеличивая продолжительность таких ванн на 1 минуту, постепенно довести длительность процедуры до 10 минут, снижая каждые три дня температуру воды на 1-2 градуса. Через 3-4 недели температура воды для такой процедуры должна быть не выше 5-7 градусов (воду можно охладить в холодильнике).

Эффективным является и так называемый контрастный способ закаливания ног. Для этого потребуется два тазика: в один наливают предельно горячую воду, выше 40 градусов, в другой – холодную (15-10 градусов). Сначала стопы до лодыжек погружают в тазик с горячей водой на 1-2 минуты, а затем на 1 минуту – с холодной. Чувствительным к холоду людям процедуру лучше закончить погружением стоп на полминуты в тазик с горячей водой. После этого ноги тщательно растирают и массируют.

Попеременные опускания ног в тазик с водой разной температуры можно повторить несколько раз. Однако температуру холодной воды рекомендуется каждые 2-3 дня снижать и постепенно довести до 3-5 градусов, используя холодильник.

Ослабленным болезнью, пожилым или очень чувствительным к холоду людям лучше всего сначала на ночь обтирать ноги полотенцем, смоченным водой комнатной температуры, снижая каждый день температуру на 1-2 градуса, а через неделю перейти к

вышеописанным способам закаливания ног при помощи водных процедур.

Приучив таким образом ноги не реагировать на холод с весны, в дальнейшем можно перейти к хождению босиком по земле в теплое время года, а зимой – даже и по снегу, однако первоначальная продолжительность подобных прогулок не должна превышать одной минуты. В дальнейшем же все будет зависеть от вашей индивидуальной реакции на холод (замечу, что некоторые закаленные люди ходят по снегу босыми ногами по часу и более).

Людям с ослабленным здоровьем, прежде чем приступить к закаливанию, необходимо посоветоваться с врачом. Эффективность процедур зависит от того, насколько соблюдаются основные правила закаливания, а именно: проведение процедур с учетом индивидуальных особенностей организма, последовательное и постепенное увеличение дозировки, систематичность, использование разнообразных средств и методов закаливания.

Закаливание, физические упражнения на свежем воздухе повышают устойчивость организма человека к простудным заболеваниям, а также к гриппу. Это объясняется возрастанием иммунобиологической реактивности организма, увеличением выработки защитных телец крови – лейкоцитов, а также его более адекватной реакцией на чрезвычайный раздражитель, каковым является весной резкий перепад температуры воздуха в течение дня. У закаленного, физически крепкого человека в большем количестве вырабатывается и интерферон, который губительно действует не только на болезнетворные микробы, но и на вирус гриппа.

Конечно, для поддержания здоровья в весеннее время года большое значение имеет и рациональное питание. Помимо употребления ранней зелени (которую, кстати, можно выращивать и в домашних условиях), ранних овощей и фруктов, весной необходимо принимать поливитамины, не забывать о молочнокислых и квашеных продуктах.

А напоследок мне хотелось бы напомнить более чем уместное здесь высказывание известного ученого-физиолога И.Р. Тарханова: «Перегретые, изнеженные части тела, наименее противостоящие холоду – ноги, шея – дело наживное, приобретенное грустным опытом жизни». Надеюсь, эта глубокая мысль ученого заставит читателей задуматься над своим образом жизни.

Многолетняя врачебная практика показывает: с помощью испытанных и проверенных веками «лекарей» – закаливания, физических упражнений и рационального питания – вполне можно избежать очень многих болезней, в том числе и не совсем приятных «сюрпризов» весны. Пусть же она принесет вам только радость и здоровье! Кстати, это во многом будет зависеть и от вас самих.

Вячеслав НИКОЛАЕВ, врач.

ГЕПАТИТ – ПОЖАР, СЖИГАЮЩИЙ ПЕЧЕНЬ

Сегодня, по статистическим данным, около семи миллионов россиян больны той или иной формой инфекционного воспалительного поражения печени – гепатитом. Медики считают, что истинное число инфицированных и тех, у кого болезнь еще не приняла острые формы, во много раз больше. Гепатитом болеют независимо от возраста, пола и социального положения, и для очень многих людей этот диагноз звучит как приговор. О проблемах, связанных с инфекционными гепатитами, наш корреспондент Александр Николаев беседует с руководителем Московского гепатологического центра, доктором медицинских наук, профессором Натальей Петровной БЛОХИНОЙ.

– Все давно привыкли, что если желтуха, то, значит, болезнь Боткина. Сегодня же врачи говорят о нескольких формах инфекционных заболеваний печени, сопровождающихся желтухой. Чем это вызвано?

– Начнем с того, что желтуха может быть симптомом самых разных недугов: от желчнокаменной болезни и малярии до тяжелых органических поражений печени и онкологических заболеваний. Болезнью Боткина в память о замечательном русском клиницисте, первым описавшем эту патологию, медики называли острую вирусную инфекцию, вызывающую гепатит – воспаление печеночной ткани. Действительно, под этим названием долгие годы скрывались все виды инфекционных гепатитов. Однако уже лет двадцать назад медики установили, что существует несколько разных форм подобных заболеваний печени, имеющих внешнее сходство – недаром еще раньше, чем болезнь Боткина, существовало другое народное название этого тяжелого недуга: золотуха.

– Сколько видов инфекционных гепатитов различают медики в настоящее время?

– Вы правильно поставили вопрос. По мере того, как совершенствуется лабораторно-диагностическая техника, медикам удается открывать все новые, ранее не известные науке виды воз-

будителей инфекционных гепатитов. Еще лет тридцать назад в популярной медицинской прессе появились материалы, не только предостерегающие о возможности заболеть гепатитом А – так тогда стали именовать классический вариант болезни Боткина – при использовании некипяченой воды, но и об опасности заразиться гепатитом после переливания крови или обычного маникюра в парикмахерской. Источником инфекции гепатита А являются больные в преджелтушном и в начале желтушного периода. Заражение происходит при употреблении инфицированной воды, пищевых продуктов, через грязные руки и предметы обихода. Надо сказать, что гепатит А довольно хорошо излечивается, не оставляя, как правило, серьезных осложнений.

Когда был открыт вирус сывороточного инфекционного гепатита, названный латинской буквой В, диагноз «болезнь Боткина» стал уже явно недостаточным. К счастью, случаи заражения сывороточным гепатитом в то время не были массовым явлением, и до поры до времени большинство врачей устраивало традиционное название – болезнь Боткина. Возбудителем гепатита В является вирус, устойчивый к высоким температурам. Источником заражения являются не только больные острой или хронической формой заболевания, но и вирусоносители. Как видно из названия болезни – сывороточный гепатит, заражение происходит при контакте с кровью: при переливании донорской крови и ее производных, при использовании нестерильных шприцев, маникюрных ножниц. Возможна также передача вируса от беременной женщины плоду.

Однако когда в конце 70-х годов был обнаружен новый вирус, названный латинской буквой D, а гепатит, вызываемый этим возбудителем, стал называться дельта-гепатитом, стало очевидным, что диагноз «болезнь Боткина»– не более чем формальное, «фамильное» прозвище целого семейства заболеваний, значительно разнящихся между собой. Спустя почти пятнадцать лет, в 1989 году, врачи обнаружили еще один вирус, вызывающий гепатит и не похожий на тех возбудителей болезни, которых знали раньше. Поэтому поначалу новый вирус назвали «ни А, ни В», а затем его стали именовать вирусом гепатита С. Со временем были открыты и другие вирусы, вызывающие гепатиты, но одним из самых опасных остается вирусный гепатит С.

– В чем заключается опасность этого заболевания?

– Гепатит С, как правило, заканчивается гибелью нормальных печеночных клеток, место которых занимает соединительная или жировая ткань – развивается цирроз печени. По крайней мере, у трети больных этим видом гепатита в течение 15-20 лет развивается тяжелейший цирроз, во

многих случаях переходящий в рак печени. Нередко процесс развивается и более быстрыми темпами, всего за 5-8 лет. Кроме того, коварство вируса гепатита С заключается еще и в том, что в большинстве случаев заболевание, вызываемое им, протекает бессимптомно вплоть до поздних стадий, когда развивается цирроз печени и его осложнения. Желтуха при этой форме заболевания является плохим прогностическим признаком. У некоторых больных клинические проявления наблюдаются только при развитии рака печени. Не случайно гепатит С называют «молчаливым» или «ласковым» убийцей. При инфицировании вирусом гепатита С, кроме поражения печени, развивается ряд осложнений в других органах и системах, которые нередко могут выходить на первый план в клинической картине заболевания, заставляя врачей ошибаться в диагнозе. Среди внепеченочных проявлений наиболее часто встречаются: кожные васкулиты, поражение почек, красный плоский лишай, поражение легких, периферической нервной системы, системы крови (апластическая анемия, аутоиммунная анемия, лимфомы), синдром Шегрена. Образно говоря, гепатит С – настоящий пожар, в котором сгорают не только клетки печени, но и все здоровье человека.

– Вы сказали, что вирус гепатита С открыли только в 1989 году. Насколько он успел распространиться за этот сравнительно небольшой промежуток времени, какова сегодня эпидемиологическая ситуация в стране, связанная с распространением этого гепатита?

– Действительно, за последние пять лет заболеваемость гепатитом С в России угрожающе растет – по данным 1994 г., число больных составляло 3,2 на 100 000 населения, что уже тогда превышало уровень многих стран. Каждый год число больных гепатитом С в России увеличивается в среднем на 100 процентов. Так, в 1999 году уровень заболеваемости составил уже 19,3 случая на 100 000 населения. По данным Минздрава России, 28 300 человек перенесли острую форму вирусного гепатита С, а число инфицированных превысило 138 тысяч человек. За последующие годы ситуация только ухудшилась.

– Имеется ли какая-то индивидуальная предрасположенность к заражению вирусом гепатита С или он угрожает каждому?

– Этот вирус содержится в крови зараженных людей, и поэтому основным путем передачи вируса является контакт с кровью и ее продуктами. Печальная реальность свидетельствует, что заражение возможно не только при переливании крови, но и при использовании нестерильных инъекционных игл и другого медицинского инструмента-

рия, татуировки, пирсинг, повреждения кожных покровов и слизистых нестерильными иглами и острыми краями медицинских инструментов, в том числе при стоматологических манипуляциях. Вирус также может передаваться половым путем, от инфицированной матери к ребенку (внутриутробно или во время родов). Возможна передача вируса при использовании общих с больным предметов личного туалета: зубной щетки, бритвы, ножниц. Однако эти пути передачи вируса встречаются значительно реже. Механизм заражения определяет и достаточно специфическую группу риска, в которую входят медики, реципиенты донорской крови, наркоманы, заключенные, больные гемофилией.

– Вы назвали почти ту же группу риска, что встречается и при передаче ВИЧ-инфекции...

– Каждый человек, хотя бы раз попробовавший наркотики, неминуемо оказывается в этих группах риска. По наблюдениям врачей, наркоманы, регулярно употребляющие внутривенные наркотики, в течение года неизбежно становятся жертвами вируса гепатита С или ВИЧ. После этого они сами становятся источником заражения. Поэтому большинство инфицированных ВИЧ, как правило, являются и вирусоносителями гепатита С.

– Каковы первые симптомы гепатита С?

– Инкубационный период при остром гепатите С длится от 6 до 12 недель, однако он может быть и значительно короче, если вирус попал в организм при переливании крови. У сравнительно небольшой части больных отмечаются лихорадка, тошнота, дискомфорт в животе и пожелтение склер и кожи. Однако, несмотря на малосимптомное течение, полная нормализация печеночных показателей и исчезновение вируса из крови наблюдается только у 20 процентов больных. У остальных болезнь переходит в хроническую форму. В большинстве случаев такое бессимптомное течение продолжается до поздних стадий заболевания, когда развивается цирроз и его осложнения.

– Существует такой анекдот из разряда «черного» юмора: в одной больнице долго и безуспешно лечили больного от желтухи, и только патологоанатом при вскрытии обнаружил, что это был китаец... Чтобы не оказаться подобным китайцем, как можно определить, здоров человек или уже заражен страшным вирусом?

– Вы правы, ранняя диагностика позволяет наиболее эффективно проводить лечение. Заболевание печени может быть выявлено при исследовании вирусологических и биохимических показателей крови (аминотрансферазы сыворотки крови и др.). При необходимости проводят исследование ткани печени,

полученной при помощи биопсии. Однако наиболее распространенным исследованием является выявление антител к вирусу гепатита С, которое позволяет диагностировать инфицирование этим возбудителем. Такие исследования в первую очередь показаны тем, кому переливалась донорская кровь, и беременным женщинам.

– Существует ли вакцина от вируса гепатита?

– К сожалению, на сегодняшний день вакцины к вирусу гепатита С не существует, поэтому в качестве современного и эффективного метода борьбы с заболеванием может выступать только противовирусная терапия. Но и в этом отношении успехи медицины пока еще достаточно скромны: эффективность терапии при гепатите С не выше 30-40 процентов, и в этих случаях правильнее говорить о временном улучшении, а не об окончательном выздоровлении – в любой момент болезнь может проявиться вновь. Значительно лучше обстоит дело с вакцинами против других вирусов, вызывающих гепатиты. Достаточно эффективна прививка против гепатита А, которую можно проводить с годовалого возраста. Кроме беременности, для этой прививки практически не существует противопоказаний, что очень важно – она не вызывает аллергии. Существует вакцина и против гепатита В. Эту прививку должны делать все люди, относящиеся к профессиональной группе риска – врачи-хирурги, реаниматологи, медсестры, работники службы спасения – все те, кто может, спасая других, заразиться сам. Кроме того, вакцина от гепатита В предохраняет и от риска заболеть гепатитом D.

– Вероятно, у медиков имеются какие-то конкретные рекомендации по профилактике гепатита С?

– Самым радикальным средством профилактики, как ни банально это звучит, остается соблюдение мер предосторожности и элементарной гигиены, в том числе при половой близости. Старайтесь избегать прямых контактов с кровью и другими потенциально зараженными материалами, которые могут вызвать не только заболевание гепатитом С, но и ряд других болезней, передающихся через кровь, например, СПИД. Исключите из своей жизни сомнительные маникюрные и педикюрные салоны, откажитесь от модной татуировки – право, здоровье дороже картинки на вашем теле. Не пользуйтесь общими средствами гигиены (зубными щетками, бритвами), а также такими предметами, как серьги, всегда соблюдайте правила безопасных сексуальных контактов: презерватив способен не только уберечь от СПИДа, но и от вирусов гепатитов.

* * *

Для того, чтобы помочь печени нормально функционировать

и выполнять свои очень непростые обязанности, существует целая группа медицинских препаратов, называемых гепатопротекторы, большинство которых имеет растительную или животную основу, другие – синтезированы искусственным путем.

ЭССЕНЦИАЛЕ-ФОРТЕ, содержащий фосфолипиды из высокоочищенных экстрактов бобов сои, хорошо регулирует жировой и углеводный обмены, улучшает функцию печени, обладает восстанавливающим действием на печеночные клетки и предотвращает развитие соединительной ткани. Препарат назначают при острых и хронических гепатитах, циррозе печени, поражении печеночных клеток при сахарном диабете, алкоголизме, псориазе, сильных отравлениях. Эссенциале применяют внутрь по две капсулы два-три раза в день перед едой или во время еды. В некоторых случаях врач назначает препарат одновременно внутрь и внутривенно.

УРСОФАЛЬК, или урсодеоксихолевая кислота, уменьшает патологическое действие желчных кислот на печеночную клетку и на стенки желчных протоков. Вначале назначают дозу по 10-15 мг/кг однократно в вечерние часы, переходя затем на более низкие, поддерживающие дозировки. Этот препарат также применяют для растворения желчных камней. Однако лечение может занять несколько месяцев. Капсулы следует проглатывать целиком, запивая обильным питьем. Показаниями для применения урсофалька являются острые гепатиты, цирроз печени, холестериновые камни в желчном пузыре, дискинезия желчевыводящих путей. Иногда от приема урсофалька появляется кожный зуд, аллергические реакции.

СИЛИБИНИН, КАРСИЛ И ЛЕГАЛОН связывает общность происхождения. Все они получены из плодов расторопши пятнистой и содержат флавоноиды. Выпускаются в виде драже по 0,035 г (легалон-35), 0,07 г (легалон -70), 0,14 г и в виде микстуры, содержащей в 100 мл 1 г действующего вещества. Препарат защищает печень от различных вредных воздействий, повышает ее антитоксическую функцию, улучшает обменные процессы в печени, нормализует пищеварение. В результате применения препарата у больных улучшается общее состояние, повышается аппетит, увеличивается масса тела. Принимают внутрь по 1-2 драже три-четыре раза в день. Драже и капсулы проглатывают, не разжевывая, запивая небольшим объемом жидкости. Препарат переносится хорошо и не вызывает побочных явлений.

ГЕПАБЕНЕ состоит из натуральных растительных компонентов – экстракта расторопши и дымянки. Комбинирует желчегонное, спазмолитическое и гепатопротекторное действие. Применяют по 1-2 капсулы три-четыре раза в день.

ГЕПАТОФАЛЬК также является комбинированным растительным препаратом, содержащим экстракты плодов расторопши, травы и корня чистотела, корневища туркмерика яванского. Гепатопротектор с анальгезирующе-спазмолитическим и желчегонным эффектом. Показан при гепатитах, циррозах, хронических холециститах и дискинезиях желчных путей. В начале лечения и тяжелых случаях назначают по 2 капсулы три раза в день на протяжении двух недель. Поддерживающая доза – 1 капсула три раза в день 1-3 месяца. Курс лечения повторяют через два-три месяца. Препарат следует принимать перед едой, капсулы не раскусывают, а глотают целиком, запивая небольшим объемом жидкости.

ЛИВ-52 – комплексный препарат из соков и отваров нескольких растений (тысячелистника, цикория, сенны, черного паслена и других). Кроме улучшения функций печени, обмена веществ, этот препарат повышает аппетит, нормализует пищеварение, способствует отхождению газов. Лив-52 назначают внутрь, таблетку проглатывают, не разжевывая, запивая водой. Принимают по две таблетки три-четыре раза в день. Препарат обычно хорошо переносится и не вызывает побочных эффектов.

ГЕПАТОСАН получается из печени животных в результате сублимированной сушки. Попадая в организм человека, клетка утилизируется печеночной тканью и восстанавливает ее. Максимальный эффект наблюдается у больных с цирротическим поражением печени. Препарат предназначен для длительного приема.

ЭКСТРАХОЛМ – экстракт солянки холмовой – растения, издавна применяемого в тибетской медицине. Терапевтический эффект обусловлен комплексом биологически активных веществ и многочисленными микроэлементами. Экстрахолм показан при различных острых и хронических заболеваниях печени, токсическом и алкогольном остром гепатите, в начальных стадиях цирроза. Один пакетик экстрахолма растворяют в 100 мл кипяченой воды. Ежедневный прием – 1-4 пакетика. Курс занимает один месяц, после чего следует перерыв на 10-14 дней; затем курс лечения повторяют.

ХВОЙНАЯ СМОЛА ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ И КАРИЕСА

Удивительные целебные свойства хвойных деревьев известны уже давно. Не зря под Новый год наряжают именно елку: и красива, как юная принцесса, и запах в комнате необыкновенный. Воздух в хвойном лесу отличается особой свежестью и чистотой, помогает справиться со многими легочными заболеваниями. Сегодня мы расскажем еще об одном применении даров леса – о целебном действии хвойной смолы.

Много лет мой старый знакомый, бывалый таежник из-под Ангарска, пробовал бросить курить, а как вышел на пенсию, решил заняться этим всерьез. Чего только не делал: и таблетки специальные пил, и никотиновый пластырь к коже прикладывал, и зарок давал. Ничего не помогало. Бывало, потерпит несколько дней, а потом опять за старое. И так каждый раз. Уж было отчаялся избавиться от этой напасти, да добрые люди подсказали, посоветовали ему испробовать «смолку». Что́ такое эта «смолка»? Так сибиряки называют смолу хвойных деревьев, которую они используют как жевательную резинку.

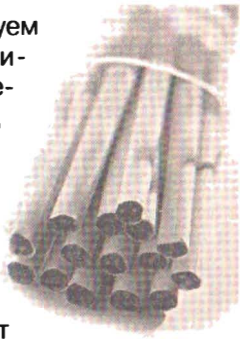
Издревле наши предки искали у деревьев защиты от разных хворей. Подойдут к дереву, обхватят его руками, прижмутся щекой, постоят немного, попросят у дерева здоровья-поддержки – хворь и проходит. Считалось, что смола-живица, целительный нектар дерева, особенно ценна, так как подпитывает человека энергией, наполняет его живительной силой, унося все беды.

И хотя наш сибиряк уже давно живет в большом городе, понравилось ему, что рецепт дали свой, сибирский, таежный. Дождался он полной луны (так советовали старики), собрал в лесу «смолку», начал ее жевать. И через пару недель почувствовал, как

тяга к курению начала ослабевать. С удивлением обнаружил, что пачки сигарет ему стало хватать на несколько дней. Через месяц совсем бросил курить. Одновременно заметил, что у него прошел застарелый гастрит, перестали болеть зубы, а количество кариесных участков на них уменьшилось.

Я попросил своего знакомого рассказать, как он применял хвойную смолу, и вот что он мне сообщил.

Нужно собрать затвердевшую смолу любого хвойного дерева: сосны, ели, пихты, но особенно целебной считается смола лиственницы сибирской. Ее можно собрать прямо в лесу,хотя в последнее время она продается в аптеках и магазинах «Здоровье». Если смолу в чистом виде жевать трудно, ее можно добавлять в обычную жевательную резинку. Тогда состав получается более мягким и не рассыпается при затвердевании. Жевать нужно 3 раза в день, после еды, нагружая левую и правую сторону, жевать достаточно долго, но не более 15-20 минут. Уменьшение никотиновой зависимости наступает примерно через 2-3 недели. Поначалу из-за снижения числа выкуриваемых сигарет возможны тошнота, усиление потливости, легкое головокружение, однако вскоре все это проходит.



Когда мы жуем «смолку», усиливается выделение слюны, которая помогает очистить полость рта, укрепляет десны и корни зубов. В отличие от обычной жевательной резинки хвойная смола содержит большое количество витаминов и минеральных веществ. Поэтому она восстанавливает минеральный состав зубной эмали, защищает зубы от болезнетворных микробов, вызывающих кариес и пародонтоз. Равномерная нагрузка на все зубы укрепляет жевательные мышцы и создает ровный, красивый прикус. Поэтому ее рекомендуют даже детям.

Чудесная смола помогла моему знакомому избавиться от курения и улучшить состояние зубов, но этим ее полезные свойства не исчерпываются. Говорят, что она повышает иммунитет, обеспечивая мощную защиту организма от инфекций. А как ее используете вы, от каких хворей она помогла избавиться вам? Поделитесь с читателями своими находками. Ждем ваших писем.

Владимир КАРПИНСКИЙ.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук

ИНСУЛЬТ ПОДКРАДЫВАЕТСЯ НЕЗАМЕТНО

В России регистрируется около 400 тысяч инсультов ежегодно. И хотя далеко не все случаи острого нарушения мозгового кровообращения заканчиваются фатально, для подавляющего большинства больных и их родственников слово «инсульт» становится синонимом слова «трагедия». Действительно, оставшиеся в живых, пройдя долгий путь мытарств на больничной койке, в дальнейшем нередко оказываются уже не способными вернуться к полноценной жизни, любимой работе. Отныне тяжкий удел многих больных, перенесших инсульт, – полурастительное существование в инвалидном кресле...

Во многих развитых странах мира давно поняли, что бороться с этой бедой возможно только на общегосударственном уровне: в Европе, Америке повсеместно создаются современные специализированные клинико-диагностические неврологические и реабилитационные центры, принимаются хорошо финансируемые общенациональные программы, людям пытаются внушить, что предупредить инсульт гораздо проще, чем вылечить... Россия, увы, в число таких стран не входит. Ну, а посему каждый россиянин должен самостоятельно решить для себя, хочет он или нет снизить риск возникновения грозного заболевания под названием «инсульт».

ДВЕ ПРИЧИНЫ И МНОЖЕСТВО ПОСЛЕДСТВИЙ...

С позиций современного врача инсульт – это тяжелое и крайне опасное сосудистое поражение центральной нервной системы, вызванное нарушением мозгового кровообращения. Существуют две основные причины этой катастрофы: кровоизлияние в мозг в результате разрыва стенки сосуда (геморрагический инсульт) и закупорка просвета сосуда тромбом или атеросклеротической бляшкой (ишемический инсульт). Во всем мире преобладают ишемические поражения мозга. По данным американских специалистов, соотношение между ишемическим и геморрагическим инсультом составляет пропорцию пять к одному.

Само слово «инсульт» переводится с латыни как скакать, прыгать. Скорее всего, древние римляне и не думали, что их далекие потомки будут применять эти слова по отношению к собственному здоровью, а точнее, к проблемам с ним... Сегодня же фра-

зой: «У меня прыгает артериальное давление» никого не удивишь. К сожалению, именно гипертоническая болезнь становится одной из наиболее частых причин геморрагического инсульта. Чаще всего трагедия разыгрывается на пике гипертонического криза, когда стенки сосуда не выдерживают повышенного давления и рвутся. Такое чаще всего случается после эмоционального возбуждения, после тяжелого и напряженного рабочего дня. Человек испытывает сильнейшие головные боли, от которых не помогают ни привычный анальгин, ни другие прежде эффективные средства.

Подобный инсульт развивается стремительно: предметы предстают в красном свете, появляется чувство тошноты, рвота, головная боль усиливается. Затем наступает катастрофа: больной падает, у него пропадает речь, возникает состояние оглушенности, сопровождаемое потерей сознания, вплоть до комы. Кожные покровы лица становятся влажными от пота, горячими на ощупь, багрово-красного цвета, с цианотичным оттенком. Температура тела вначале пониженная, через 20-24 часа повышается до 37,5–38°.

Внешний вид больного, перенесшего инсульт, невольно наводит на мысль о сильном ударе: человек, как правило, лежит на спине, голова и глаза повернуты в одну сторону, рот полуоткрыт. Мускулатура тела и конечностей расслабленная, если попробовать поднять руки больного, то они тут же, как плети, вяло падают вниз. Кожная чувствительность полностью отсутствует, на уколы больной не реагирует.

Кровь из поврежденного сосуда поступает в мозговую ткань. Размеры геморрагического очага могут быть различными, и от их величины в значительной степени зависит прогноз заболевания. Если кровотечение обильное, то уже спустя несколько секунд вещество мозга сдавливается, что приводит к его отеку и гибели.

У молодых людей причиной геморрагического инсульта может стать разрыв врожденной аневризмы – выпячивание в виде мешка истонченной стенки сосуда. Именно аневризма мозгового сосуда стала причиной внезапной смерти замечательного артиста Андрея Миронова, умершего во время спектакля на сцене.

Ишемический инсульт возникает вследствие нарушения кислородного обеспечения нервных клеток, вызванного закупоркой сосуда головного мозга. В этих случаях сосуд сохраняет целостность стенок, но ток крови по нему прекращается из-за длительного спазма или попадания в просвет атеросклеротической бляшки или тромба.

Схематически такой патологический процесс выглядит следующим образом: в просвете сосуда, снабжающего кровью мозговые клетки, возникает атеросклеротическая бляшка, на которую постепенно оседают различные

элементы крови. Так формируется тромб. Со временем тромб полностью перекрывает просвет сосуда. Дальнейшее развитие событий трагично: ткани мозга, лишенные притока свежей крови, начинают испытывать резкое кислородное голодание, и, если кровоток не восстанавливается, их ждет неминуемая гибель – некроз. А, как известно, нервные клетки не восстанавливаются, и тогда врачебный диагноз звучит как приговор.

Таким образом, ишемический инсульт можно рассматривать как острый инфаркт мозга, отличающийся от инфаркта миокарда еще более тяжелым течением и грозными осложнениями.

Постоянные стрессы, переутомление, алкоголь и курение, избыточный вес, колебания сахара в крови – все эти неблагоприятные факторы способны вызвать длительный спазм сосудов головного мозга, также являющийся предвестником ишемического инсульта.

Развитие ишемического инсульта происходит не так бурно, как геморрагического. У больного постепенно начинает нарастать характерная неврологическая симптоматика: возникают головные боли, головокружение, появляются преходящие нарушения походки, изменения кожной и болевой чувствительности – онемение или покалывание конечностей. Такие недомогания могут продолжаться несколько дней.

Чаще всего ишемический инсульт – болезнь пожилых людей. Удар настигает их ночью или под утро. Если ишемия не вызвана тромбом, принесенным с током крови, то заболевание протекает относительно мягко, симптомы нарастают постепенно: больной может не только не терять сознания, но и достаточно критично относиться к своему состоянию и, заметив ухудшение самочувствия, успевает обратиться за помощью к врачу или близким.

Во время самого «удара» лицо больного обычно бледное, пульс мягкий, умеренно учащенный. Вскоре наступает паралич конечностей с правой или левой стороны в зависимости от области поражения мозга.

Несмотря на кажущуюся «благопристойность» ишемического инсульта, его последствия также очень тяжелы. Обескровленный участок мозга погибает и уже не может выполнять свои функции, что неминуемо влечет за собой нарушения речи, памяти, координации движений, параличи.

Если нарушение кровообращения произошло в правом полушарии мозга, то параличи и нарушения чувствительности возникают в левой половине тела. При катастрофе в левом полушарии те же явления отмечаются справа. Но самые тяжелые последствия отмечаются при локализации инсульта в стволе головного мозга, где находятся жизненно важные центры, поражение которых ведет к гибели больного.

МОЗГ – ВСЕМУ ГОЛОВА...

Мозг – великое таинство Природы, постигая которое, человечество движется маленькими шажками от одного научного открытия к другому. И чтобы не заблудиться на этом сложном пути, ученые издавна составляли карты-атласы, присваивали названия нервным образованиям и отдельным клеткам. Непосвященному они подчас кажутся довольно забавными: гипоталамус – морской конь, полосатое тело, бледный шар, хвостатое ядро, черное вещество... Но поражение любого такого «несерьезного» участка чревато самыми серьезными последствиями. Врач, зная особенности каждой из зон головного мозга, может точно поставить диагноз, сказать, в какой из них находится очаг поражения.

Мозг состоит из двух полушарий – левого и правого, кровоснабжение которых происходит за счет сонных артерий, несущих кровь к передним отделам, а более тонкие позвоночные артерии снабжают кровью мозжечок, ствол мозга и задние отделы полушарий.

Мозжечок отвечает за координацию движений и поддержание равновесия тела. В стволе мозга помещаются участки нервных клеток, ответственных за регуляцию артериального давления, сосудистого тонуса, дыхания.

Клеточные структуры правого полушария отвечают за восприятие формы и размеров тела, его положение в пространстве. Левое полушарие ответственно за интеллектуальные способности человека, его речь. При этом мыслительные процессы проходят в коре головного мозга – уникальном природном суперкомпьютере, где производятся сложнейшие операции, связанные с анализом поступающей извне информации, и принимаются соответствующие решения. Здесь располагаются центры памяти и речи, «творческие лаборатории», ответственные за всю мыслительную и художественную деятельность.

В норме работа двух полушарий уравновешивает, дополняет друг друга. Кора правого полушария заведует эмоциональным, образным мышлением, левое – логическим. Левое полушарие анализирует события, протекающие во времени, правое их синтезирует; левое перерабатывает новую информацию, правое лучше использует уже знакомую. Сознание каждого человека с момента рождения и до последних минут – это теснейшее слияние двух «Я»: говорящего и чувствующего, логического и эмоционального. С возрастом соотношение между ними меняется, но в норме это единство сохраняется всегда.

Если патологический процесс затрагивает левое полушарие, то человек начинает с трудом говорить, его речь состоит из коротких, формализованных фраз. Слух

остается не пострадавшим – ухо как бы слышит, но слова не воспринимаются больным, мозг отказывается расшифровать звуки, которые составляют слова, речь собеседника. Мир такого пациента может быть заполнен самыми разнообразными звуками: пением птиц, шумом автомобильных моторов, шелестом листвы – всем тем, что при обычной работе мозга остается «за кадром», являясь всего лишь фоном. Теперь каждый звук для больного приобретает самостоятельное значение.

Чаще всего инсульт затрагивает не все полушарие, а лишь какую-то небольшую область, очаг поражения. Однако и в этом случае последствия оказываются невосполнимыми, ведь между всеми клетками головного мозга существуют сложнейшие связи, благодаря которым осуществляется вся высшая нервная деятельность.

В области передних центральных извилин находятся центры управления движениями: правое полушарие заведует движениями левой руки и ноги, левое полушарие – правыми конечностями. Если нарушение кровообращения происходит в этих областях мозга, то возникает парез (ограничение объема движений в руке или ноге) или паралич (полное отсутствие движений) на противоположной поражению стороне.

При локализации патологического очага в центре моторной речи (центр Брока) нарушается устная речь: больной становится или полностью немым, или произносит лишь отдельные слова и простые фразы. При этом понимание чужой речи сохраняется. В случае, если центр Брока пострадал частично, больной начинает говорить скупым стилем телеграмм, совершенно забывая о глаголах и связках.

В теменной области располагается центр общих видов чувствительности. Нарушение кровоснабжения этой ответственной зоны неминуемо влечет за собой расстройство чувствительности. Это может выражаться в неприятных ощущениях в виде онемения, покалывания, «ползания мурашек», но нередко принимает и более серьезные виды– полную потерю болевых или температурных ощущений на противоположной стороне тела – человек перестает воспринимать боль – он может схватить голой рукой горячий утюг, не заметить кровотечения от случайного пореза. Такое состояние называется «аналгией» или «аналгезией». Не надо путать это понятие с аналгезией, применяемой в медицине при помощи специальных сильнодействующих препаратов и позволяющей проводить различные хирургические операции.

В теменной доле также располагается центр «схемы тела», при поражении которого нарушаются представления больного о пространственных соотношениях и размерах собственного тела. Больной жалуется на наличие

лишней ноги или руки, он не «вписывается» в дверь, не узнает собственные пальцы.

Височная доля представлена центрами сенсорной речи, слуха, вкуса и обоняния. Центр сенсорной речи, находящийся у правши в левом полушарии, а у левши – в правом, обеспечивает понимание устной речи. Если больной не понимает вопросов, в собственной речи непроизвольно заменяет слова, не подходящие по смыслу, можно предположить, что очаг инсульта локализуется именно в височной области.

В затылочной области находятся очень важные центры зрения и визуального распознавания окружающих предметов. При поражении центра зрения у больного снижается или совсем утрачивается зрение на один глаз. Если затронут центр распознавания, то больной не узнает предметы, хотя зрение при этой патологии не страдает.

Таким образом, по симптомам, наблюдаемым у каждого конкретного больного, опытный врач может совершенно точно сказать, какой участок головного мозга пострадал от удара. В значительной степени это знание позволяет прогнозировать дальнейшее течение заболевания, хотя инсульт очень коварный враг, готовый в любой момент повторить атаку на мозг. Клиницисты различают три вида течения болезни: благоприятный, средний и неблагоприятный. В первом случае у больного постепенно восстанавливаются утраченные функции и способности. Во втором случае инсульт осложняется пневмонией, сахарным диабетом, расстройствами желудочно-кишечного тракта. При этом состояние пациента то ухудшается, то несколько восстанавливается, курс лечения затягивается на неопределенное время. В третьем случае, когда очаг поражения занимает большую площадь, ничего хорошего ожидать не приходится. Вероятность повторного инсульта весьма велика, причем в 70 процентах он заканчивается смертью больного. Критическими считают третьи, седьмые и десятые сутки после первого удара.

Когда-то старые доктора говорили, что если после апоплексического удара (так раньше именовали инсульт) больной быстро возвращается в сознание, то, скорее всего, он будет жить. Если же больной не возвращается в сознание больше суток – пора звать священника.

ЛЕЧИТЬ ИЛИ УХАЖИВАТЬ?

Среди некоторых медиков бытует мнение, что лечение инсульта – дело бесполезное. Якобы помочь больному в острый период может лишь тщательный уход, полноценное питание, профилактические мероприятия. Вряд ли с позиций современной медицины подобный фатализм оправдан.

Разговор о тактике лечения начнем с того, что инсульт – заболевание, требующее срочной госпитализации в специализированное неврологическое отделение. Однако следует помнить, что больных, находящихся в глубокой коме, с нарушением жизненно важных функций, нестабильными показаниями цифр артериального давления, плохим пульсом транспортировать смертельно опасно. Поэтому первый этап интенсивной терапии в таких случаях оказывается на месте.

Обычно в подобных ситуациях больному вводят препараты, улучшающие мозговое кровообращение и стимулирующие метаболические процессы в мозге (эуфиллин, нимотоп, нимодипин, церебролизин, ноотропил). Кроме того, проводится терапия, направленная на стабилизацию артериального давления и сердечной деятельности.

В последнее время широкую популярность для лечения инсульта приобрел новый препарат – кортексин. Он хорошо зарекомендовал себя не только при нарушениях мозгового кровообращения, но и при эпилепсии, детском церебральном параличе, нарушениях памяти, энцефалите. Кортексин по своим терапевтическим возможностям в три раза сильнее такого испытанного средства, как церебролизин. Немаловажно и то обстоятельство, что на курс требуется всего десять инъекций кортексина вместо 30 церебролизина. Кортексин применяют не только в виде инъекций, но в качестве назального спрея, впрыскивая лекарство через нос.

Тактика лечения значительно различается в зависимости от вида инсульта. При геморрагическом инсульте в первую очередь стремятся снизить артериальное давление, уменьшить явления отека мозга. С этой целью вводят гипотензивные средства, мочегонные препараты, эуфиллин, но-шпу. Эффективным средством борьбы с грозным осложнением удара – отеком мозга являются кортикостероидные препараты – дексаметозон, гидрокортизон, преднизолон. Однако их применение может вызвать подъем артериального давления, поэтому при их применении необходим тщательный контроль за давлением и назначение гипотензивных средств.

Для остановки кровотечения из поврежденного сосуда используют внутривенное вливание эпсилон-аминокапроновой кислоты, обладающей более выраженными свертывающими свойствами, чем викасол или хлористый кальций, которыми пользовались прежде.

При лечении ишемического инсульта врачи избирают иную тактику. Если диагноз не вызывает сомнений, то медики применяют антикоагулянты – вещества, способные рассосать образовавшийся тромб или, по крайней мере, предупредить его дальнейший рост. Но использование антикоагулянтов ограничено их

свойством вызывать опасные кровотечения, а также необходимостью строгого лабораторного контроля за состоянием свертывающей системы крови, что возможно только в условиях современной клиники.

Кроме антикоагулянтов, эффективными средствами при ишемическом инсульте оказываются препараты, улучшающие метаболизм нервных клеток, уменьшающие отек мозга. Для этих целей используют эуфиллин, церебролизин, но-шпу.

В последние годы в прессе появляются сенсационные сообщения об успешных нейрохирургических операциях, позволяющих восстановить очаги поражения мозговой ткани. Надо признать, что большинство подобных публикаций скорее всего относятся к жанру научно-фантастической литературы. Реальное внедрение в широкую медицинскую практику нейрохирургических методов лечения инсульта – дело достаточно далекого будущего, а пока надо смириться с тем, что лечение последствий нарушения мозгового кровообращения – долгий и кропотливый процесс, требующий участия врачей самого разного профиля: невропатологов, реаниматологов, терапевтов, физиотерапевтов и массажистов.

Говоря о методах лекарственной терапии инсультов, ни в коем случае нельзя упускать вопросы, связанные с общим уходом за больным, проведение тщательных санитарно-гигиенических мероприятий, туалета тела, занятий лечебно-восстановительной гимнастикой.

Больной должен быть уложен в постель на боку совершенно раздетым. Сразу необходимо удалить зубные протезы, верхняя половина тела должна быть слегка приподнята.

В связи с непроизвольным мочеиспусканием под нижнюю часть тела целесообразно положить клеенку, покрытую вдвое сложенной простыней, или специальные памперсы. Для очищения кишечника через день ставится клизма. Комнату, в которой лежит инсультный больной, следует регулярно проветривать.

Одним из самых распространенных осложнений инсульта являются пролежни, возникающие от нарушения микроциркуляции крови в местах, находящихся в контакте с матрацем, подушкой и т.д. Обычно пролежни образовываются на ягодицах, крестце, локтях, лодыжках. Вначале это пятна синюшно-красного цвета, затем в них формируются очаги некроза, способные захватывать не только большие поверхностные площади тела, но и уходить глубоко в мышечную ткань. Интоксикация, вызванная пролежнями, становится причиной гибели многих больных, сумевших перенести первый удар болезни.

Лечение пролежней – долгое и сложное занятие, поэтому лучше постараться предупредить их возникновение. Для этого необходимо через каждые три-четыре часа менять положение тела

больного в постели: переворачивать его с боку на бок, убирать крошки с простыни, тщательно разглаживать складки белья. Под ягодицы, крестец необходимо подкладывать надувной круг или резиновое судно, накрытое простыней.

Тело больного следует не реже трех раз в сутки протирать камфорным спиртом или смесью шампуня и перекиси водорода. Если на коже появились подозрительные красноватые пятна, их следует обработать ватой, смоченной раствором марганцовки.

У некоторых больных, перенесших инсульт, отмечается поперхивание при глотании, затруднения, связанные с приемом пищи. Чтобы облегчить питание и питье для таких пациентов, можно предложить им сосать воду и жидкую пищу через тонкую гибкую трубку, поставленную в чашку или стакан.

Еще одно частое осложнение нарушений мозгового кровообращения – пневмонии. Воспаление легких – постоянный спутник инсульта. Это объясняется длительным неподвижным положением больного, нарушением кашлевого рефлекса, невозможностью отхаркивать скопившуюся мокроту.

Вот почему необходимо регулярно массировать больному грудную клетку, давать надувать детские резиновые игрушки, что стимулирует работу легких, раз в двое-трое суток ставить горчичники или проводить баночный массаж.

И еще одно непременное требование к людям, окружающим больного с нарушенным мозговым кровообращением. Запаситесь терпением! Помните, что страдает близкий вам человек, и в ваших силах сделать его жизнь хоть немного сноснее, в ваших руках его дальнейшая судьба. Без вашего участия будут бессильны самые лучшие врачи и не помогут самые эффективные лекарства. Поэтому приготовьтесь к долгой и нелегкой борьбе за здоровье и благополучие больного.

ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ИЗЛЕЧИТЬ

Инсульт относится к тем заболеваниям, с которыми проще всего бороться профилактическими мероприятиями, постоянно придерживаясь здорового образа жизни.

К сожалению, приходится признать: инсульт навсегда оставит свой неизгладимый след в судьбе каждого человека, испытавшего мозговой удар. Инсульт невозможно остановить никакими методами, поскольку он является лишь конечным и тяжелым проявлением других болезней – атеросклероза, гипертонии, неправильного образа жизни. Но можно снизить вероятность неожиданного удара.

Стабилизация артериального

давления, упорная борьба с высоким уровнем холестерина, избыточным весом, отказ от сигарет и увлечения алкоголем, разумно подобранная диета с минимальным количеством соли – меры, позволяющие во много раз снизить риск возникновения нарушений мозгового кровообращения, избежать инвалидной коляски и шаркающей походки паралитика.

«Предупреждение инсульта подразумевает целый комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья и активного долголетия, – считает известный петербургский невропатолог Н.Г Яковлева. – Мероприятия эти просты, однако даже они нередко вызывают «непреодолимые» трудности, особенно у людей молодых и среднего возраста. Да, они требуют волевых усилий, но ведь речь идет, можно сказать, о жизни и смерти!»

К таким мероприятиям по сохранению здоровья относится активный образ жизни, регулярные физические нагрузки. Наиболее полезны упражнения, при которых происходят ритмические сокращения больших групп мышц. Это быстрая ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, плавание. Достаточную нагрузку обеспечивает энергичная пятикилометровая прогулка продолжительностью в 40-50 минут.

Людям с малоподвижным образом жизни, пожилым лучше начинать с ходьбы или с ежедневных подъемов пешком по лестнице, постепенно увеличивая нагрузку. Например, в возрасте 50 лет ходьбу лучше начинать с дистанции два-три километра, постепенно увеличивая темп и длительность движения. Основное условие занятий – систематичность и непрерывность на протяжении всего года, а не только в летние месяцы, при хорошей погоде.

Не следует пренебрегать еще одним правилом, основанным на многовековом опыте: заставляйте свой мозг трудиться! Ежедневная гимнастика для серого вещества головного мозга просто необходима даже вполне здоровым людям: она позволяет тренировать и надежно «консервировать» существующие связи между нейронами, сохранять хорошую интеллектуальную форму, что не менее важно, чем подтянутый живот или стройные ноги.

Такой умственной гимнастикой для пожилых является чтение, изучение иностранных языков, игра в шахматы, решение кроссвордов. Каждый волен избрать вид умственной деятельности по своему вкусу, темпераменту, уровню образования и привычкам. Но, право, значительно полезнее после вечерней прогулки почитать перед сном стихи Пушкина, чем, уткнувшись в экран телевизора, смотреть очередной сериал.

Основное требование, предъявляемое к диете, – ее сбалансированность при минимальном количестве животных жиров и соли. Соотношение белков, жиров и углеводов для людей, ведущих

малоподвижный образ жизни, должно быть 1:1:3, то есть в рацион должно входить примерно 100 граммов белков, 80 граммов жиров и 300 граммов углеводов. Крайне желательно, чтобы жиры хотя бы наполовину были растительного происхождения.

Наиболее рациональным режимом питания является интервал не более пяти часов, причем 20 процентов еды должно приходиться на завтрак, 25 процентов на второй завтрак, 30-35 процентов на обед и 15 процентов на ужин. Особое внимание следует уделить количеству потребляемой соли и холестерина. Предельная норма соли для здорового человека не более пяти граммов в сутки.

Отношение к холестерину у врачей двоякое: с одной стороны, он является важным элементом всех клеточных мембран, предшественником синтеза желчных кислот и стероидных гормонов. Но с другой стороны, именно холестерину мы обязаны возникновением атеросклероза, гипертонической болезни и инсульта.

Чтобы не перейти опасный рубеж, полезно знать, какие продукты особенно богаты холестерином. Основным источником является яичный желток – 35 процентов. Мясо, курица, рыба дают 35 процентов холестерина. При потреблении молочных продуктов содержание холестерина увеличивается еще на 15 процентов. Для ориентира приведем цифры, указывающие на содержание этого коварного жира: яичный желток содежит около 300 мг холестерина, а 100 г мяса – только 100 мг.

К числу продуктов с высоким содержанием холестерина относятся креветки, крабы, раки, моллюски, а также мясные субпродукты: печень, мозги, сердце, почки. Настоящей кладовой холестерина является столь престижная зернистая икра, мороженое, твердые сорта сыров, сливочное масло и кулинарный жир.

При повышенных цифрах содержания холестерина нельзя забывать о холестеринопонижающих лекарствах: липостабил, мевакор. Неплохой эффект оказывают пшеничные отруби, пищевая добавка «Марина», эйконол. Пищевые отруби принимают трижды в день по 15 г, заварив кипятком за два часа до еды. Их можно добавлять в каши, салаты, кефир. «Марина» кроме пищевых отрубей содержит морские водоросли и цветочную пыльцу. Рекомендуется съедать с первым или вторым блюдом по 10 г «Марины» два раза в день.

Эйконол – природный рыбопродукт, применяемый в капсулах. Его суточная доза – не менее восьми капсул, прием которых не зависит от времени принятия пищи.

Знатоки народной медицины утверждают, что сосновые почки, собранные ранней весной, обостряют память, предохраняют организм от старения. Столовая ложка сухого шалфея на стакан кипятка, настоянного в течение по-

лучаса, – рецепт, пришедший из средневековья. Современные ученые установили, что шалфей содержит уникальные эфирные масла, участвующие в усвоении поступающей в мозг информации.

Не забывайте, что для предотвращения геморрагического инсульта очень важно поддерживать цифры артериального давления на стабильном уровне. Для этого необходим регулярный контроль артериального давления с помощью тонометра и прием соответствующих гипотензивных препаратов, которые назначает врач.

Не стоит доверять утверждениям, что алкоголь полезен для сосудов. Значительно чаще алкогольное опьянение провоцирует возникновение нарушений сердечного ритма и появление атеросклеротических бляшек. Нельзя сбрасывать со счетов и тот факт, что даже в состоянии легкого кайфа человек чаще теряет контроль за своим поведением и способен решиться на такие перегрузки, которые вряд ли допустит на свежую голову.

Несомненным фактором риска для инсульта является курение. Объективные научные наблюдения свидетельствуют, что инфаркт миокарда встречается у курильщиков в три раза чаще, чем у некурящих, а нарушение мозгового кровообращения – в пять раз!

ИСКУССТВО ДЕРЖАТЬ УДАР

В боксе есть приемы, помогающие спортсмену правильно принять сильнейший удар противника. В нашем случае также важно знать правила, позволяющие правильно оказать помощь человеку, у которого случился мозговой удар.

Если вы оказались рядом с человеком, у которого произошло нарушение мозгового кровообращения, то нередко от ваших действий зависит его жизнь. Поэтому постарайтесь грамотно оказать первую помощь до прихода врачей.

Положите больного на кровать, подложив ему под голову, плечи и лопатки подушку, чтобы верхняя часть туловища была приподнята примерно на 30°. Извлеките зубные протезы, расстегните воротник рубашки, брючный ремень. При рвоте очистите рот марлей, поверните голову набок, чтобы больной не захлебнулся рвотными массами. На голову положите холодный компресс. При возможности измеряйте артериальное давление. При высоких цифрах показан внутримышечный укол гипотензивных средств – дибазола 4,0 мл, папаверина 6,0 мл.

Как можно скорее вызовите бригаду скорой медицинской помощи. Инсульт – заболевание, слишком серьезное для самостоятельного лечения.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА...

Оптимизм, уверенность в конечной победе над недугом, активность, желание вернуться к полноценной жизни помогают преодолеть болезнь подчас лучше самых сильных лекарств. Именно поэтому врачи уделяют особое внимание восстановительному периоду после инсульта.

Реабилитационные мероприятия у больных, перенесших нарушение мозгового кровообращения, надо начинать как можно раньше, но точный срок определить может только врач-невропатолог. Физическая тренировка стимулирует способность нервных клеток «переучиваться», жить в новом, непривычном режиме, взять на себя функции погибших клеток и целых участков мозговой ткани. Разработана сложная программа лечебно-физкультурных мероприятий, массажа, позволяющих восстанавливать мышечный тонус пострадавших конечностей, предупредить возможные осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы, легких.

Примерно у 70 процентов больных после инсульта имеются не только двигательные, но и выраженные речевые нарушения. Язык является второй сигнальной системой человека, нормальное речевое общение с близкими – важный психо-эмоциональный фактор в процессе выздоровления. Поэтому необходимо уделить особое внимание упражнениям, способствующим скорейшему восстановлению речи.

Больной человек обязательно должен слышать речь других людей, радио, телевизор и иметь возможность общения с окружающими. Необходимо стимулировать любые попытки к самостоятельной речи даже при грубой степени ее нарушения. Большое значение имеют чтение вслух, письмо, рисование и другие занятия, стимулирующие речевые функции. Немаловажную роль при этом играют похвалы и положительные замечания врача и окружающих об успехах в занятиях, улучшении произношения и дикции.

Для восстановления речи полезны словесные игры, в ходе которых больной называет слово, схожее по значению с названным вами. Таких игр можно придумать много, вот только несколько из них:

«Придумай название» – больной выбирает название для фотографии или рисунка.

«Продолжение следует» – вспоминает и произносит вслух окончание стихотворной строки или пословицы.

«Придумай рифму» – придумывает рифму на заданное слово.

Очень полезны в этот период несложные ребусы и кроссворды. Для восстановления способности концентрировать внима-

ние и приобретения утраченных навыков точных движений необходимы уроки рисования, лепки из пластилина, сложения мозаики и т.д. Кому-то подобные занятия напомнят детские игры, но ведь и человек после инсульта в чем-то похож на ребенка, заново открывающего мир.

Со снижением памяти и интеллекта можно попробовать бороться при помощи средств, повышающих метаболические процессы и кровоснабжение в головном мозге. Лечение проводится курсами в течение одного месяца 2-4 раза в год. Чаще всего с этой целью используются следующие препараты: пирацетам (принимают внутрь по 1,2-4,8 грамма в сутки); гиатилин (внутрь по 0,8-2,4 грамма в сутки); имодипин (внутрь по 30-60 мг 3-4 раза в сутки); винпоцетин (внутрь по 5 мг 3 раза в сутки); циннаризин (внутрь по 25 мг 3-4 раза в сутки); никардипин (внутрь по 20 мг 2 раза в сутки).

Последствия инсульта, как правило, отражаются на всем психическом состоянии человека. Обширное правополушарное поражение вызывает заметные изменения в эмоциональной и волевой сфере. Плаксивость, грубость, неряшливость часто становятся отличительными чертами характера паралитика.

Около 20 процентов таких больных склонны к тяжелой депрессии. Это психо-эмоциональное состояние значительно затрудняет процесс реабилитации, осложняет контакт с окружающими людьми, нередко становится причиной попыток к суициду.

Для лечения депрессивного синдрома подчас бывает достаточно уделить больше внимания больному, дать ему больше душевного тепла. Не лишне напомнить, что многие люди после инсульта смогли постепенно восстановить утраченные способности, вернуться к прежней профессиональной деятельности.

Чтобы человек, перенесший инсульт, мог максимально комфортно себя ощущать, необходимо постараться облегчить его быт. Матрас обязательно должен быть жестким и ровным. У больного должна быть возможность в любую минуту позвать к себе близких. Для этого рядом с ним можно положить колокольчик или железную кружку с ложкой. Когда больной начнет ходить по квартире, надо убедиться, что на полу нет проводов, а края ковров и половиков не станут причиной его падения. Вся квартира обязательно должна быть хорошо освещена.

Медиками разработаны комплексные программы поэтапного восстановления больного после перенесенного инсульта. Большинство из них можно с успехом использовать в домашней обстановке. Основное условие для успеха – желание больного вернуться к нормальной жизни, терпение родственников и их готовность помочь своему близкому на этом непростом пути.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Бороться с инсультом пытались еще далекие предки нынешних докторов. Апоплексический удар лечили кровопусканием, приставляли к затылку пиявки, но все-таки наиболее часто использовали рецепты из «зеленой аптеки».

Настой боярышника. 20 г сухих плодов боярышника залить стаканом кипятка и кипятить четверть часа. Настоять до остывания, процедить и принимать по 1 столовой ложке три раза в день перед едой.

Настойка боярышника. 100 г спелых ягод пропустить через мясорубку и залить 500 мл водки, настаивать в течение 8 дней. Затем профильтровать и отжать. Принимать три раза в день по 50 капель.

Смесь для понижения давления. Цветы боярышника, плоды тмина, листья барвинка 25 г, травы руты 15 г, корня валерианы 100 г. Столовую ложку смеси настоять три часа на стакане холодной воды, потом отварить 5 минут и настоять еще четверть часа. Охладить, процедить. Выпить глотками в течение дня.

Настой календулы. 2 ложки цветков календулы залить стаканом кипятка, нагревая затем на водяной бане четверть часа. Настоять три четверти часа при комнатной температуре. Процедить и полученный настой довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по трети стакана два-три раза в день за полчаса до еды.

Настой пустырника. 15 г измельченной травы пустырника настоять в стакане кипятка до остывания. Процедить и принимать по столовой ложке три-четыре раза в день за час до еды.

Успокоительная смесь. Взять по одной части травы хвоща и коры крушины, две части багульника и 3 части травы пустырника. 2 столовые ложки смеси залить 500 мл кипятка. Кипятить 10 минут на медленном огне, укутать и настаивать полчаса, остудить и процедить. Принимать по трети стакана три раза в день после еды.

Отвар из листьев черной смородины. Взять 4 столовые ложки измельченных листьев, залить литром воды, прокипятить 5 минут и настаивать час. Остудить, процедить. Принимать по трети стакана три раза в день.

Чесночная настойка с мятой. 40 г измельченного чеснока залить 100 мл спирта. Настоять в темноте неделю в закрытом сосуде. Затем слить и добавить так же приготовленную настойку перечной мяты. Принимать по 10-15 капель два-три раза в день за полчаса до еды со столовой ложкой холодной воды.

* * *

«ПР»: Вот еще несколько советов тем, кто перенес инсульт. В разные годы они были опубликованы в вестнике «ЗОЖ».

УТОЧНЕНИЕ К РЕЦЕПТУ «ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЕРЕНЕС ИНСУЛЬТ»

В 5-м номере вестника за 2000 год был опубликован мой рецепт растирания для тех, кто перенес инсульт. Я допустила неточность – забыла упомянуть хрен и не указала, что нужна только сухая кожура черной редьки (в рецепте написано: «Мелко порезать 1/2 стакана черной редьки»). В этом-то вся суть лечения.

Поэтому уточняю рецепт растирания: 0,5 стакана сухой мелкой кожуры черной редьки (мякоть используйте в салаты); 0,5 стакана сухого измельченного листа хрена; 2-3 штуки горького сухого мелко покрошенного красного перца; 1 горсточка перегородок грецкого ореха; 1 горсточка кожурок кедрового ореха; 0,5 л тройного одеколона (или спирта, или водки). Настоять 7-9 дней. Растирать тело досуха от макушки до пяток.

Помогает всем – и взрослым, и детям – при шейном миозите, остеохондрозе, радикулите, лечит нервы, эффективно после инсульта, при параличе, от укуса насекомых, при простуде и т. д. Хорошо после бани, ванны, но на ночь все же нежелательно, так как бодрит и повышает работоспособность.

Кому за 50, пользуйтесь почаще: предупредите инсульты и инфаркты. На себе испытала много раз, а мне за 60.

Желаю успешного лечения всем!

Адрес: Углановой Лидии Андреевне, 450032, г. Уфа, ул. А. Невского, 30-66.

ВОТ ТЕБЕ И БОБЫ!

Моей бабушке было 70 лет, когда ее парализовало: не могла сидеть, рука не двигалась, половину лица перекосило, рот не закрывался, речь исчезла. Словом, сами знаете, что такое инсульт.

Врачи прописали лекарства, полагающиеся в таких случаях, но наряду с ними бабушка по совету добрых людей в неограниченном количестве пила отвар из бобов. Готовили его так: бобы вместе со стручками, листьями, корнями и стеблями мыли, клали в кастрюлю, заливали кипятком и ставили на край теплой печки. Все это прело, настаивалось, и бабушка пила. Уже через три недели она была на ногах. От последствий инсульта остался только перекос лица, но бабушка продолжала пить настой бобов, и через полгода все вошло в норму. Точной пропорции – сколько воды и сколько бобов – не соблюдали. Бабушки уже нет в живых, поэтому ничего уточнить не могу. Знаю только, что можно использовать не только свежее растение, но и сухие корни, стебли и створки. И еще добавлю, что чем раньше начать пить настой, тем лучше.

Ижевск, Елена.

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

В «ЗОЖ» № 12 за 1998 год я обратилась за помощью, так как

парализовало мужа. Получила уйму писем с советами и поддержкой. Я не думала, что столько отзывчивых людей в наше время. Огромное всем спасибо.

Сейчас мне пишут письма с просьбой ответить, какие советы я получила. С позволения людей, которые прислали мне советы, я решила поделиться этими советами с читателями.

1) В первую очередь я поила мужа синим йодом, как указано в «ЗОЖ» № 9 за 1998 г., а также в № 5 за 1995 г., № 7 за 1996 г.

2) Донник – для разжижения крови («ЗОЖ» № 12 за 1997 г.).

3) «Болюсы-Хуато» нужно давать хотя бы 6 месяцев. Это есть в С.-Петербургском институте мозга.

4) Розовый луговой клевер – от шума в ушах. Набить им одну литровую банку, залить водкой, настоять 12 дней в темном месте, процедить. Пить по 1 ч. ложке в день три месяца: месяц пить – 10 дней перерыв, потом опять месяц пить – 10 дней перерыв и снова месяц пить. Повторить через 6 месяцев.

5) Лимон, чеснок и мед. Пять лимонов очистить от кожуры, прокрутить на мясорубке; 2,5 головки чеснока и 0,5 л меда. Все смешать и настаивать месяц в темном прохладном месте, взбалтывая. Сосать 1 ч. ложку за 30 мин. до еды.

6) Настурция. Цветы и листья настурции очищают сосуды от жировых бляшек, выводят холестерин. В пищу идут листья, цветы и семена. Листья употребляют как приправу к салатам. Листья и цветы можно просто жевать долго по 3-4 штуки. На зиму их можно сушить или засахаривать.

Из листьев и цветов готовят отвар 1:10. Пить его по 3-5 ложек 3-4 раза в день, добавляя мед.

7) Софора японская. 50 г плодов настоять на 0,5 л водки в темном месте 1 месяц, периодически взбалтывая. Пить 1 ч. ложку в день 3-4 месяца.

Водный раствор софоры: 1 ст. ложку софоры залить 1 стаканом кипятка в термос на ночь (на 8 часов). Пить по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

8) Лавровый лист. 30 г лаврового листа залить стаканом растительного масла, настоять в теплом месте два месяца, затем процедить, довести до кипения, остудить. Втирать в парализованные места.

9) Черная бузина. Ягоды заваривать и пить отвар вместо чая.

10) Чабрец. Заваривать чай из чабреца.

11) Жмых, теплый. Накладывать на парализованные места.

Призываю всех, знающих что-то о лечении после инсульта, писать в «ЗОЖ». Ведь столько людей нуждается в советах! Получая письма, я все время плакала от радости, что не перевелись добрые люди и разделили мое горе. Всего вам доброго!

Адрес: Штучной Юлии Алексеевне, 309290, Белгородская обл., г. Шебекино, ул. Луговая, д. 3, кв. 82.

ГИМНАСТИКА УМА

Дорогие читатели! Впервые появившись в прошлом номере «Предупреждения», рубрика «Проверьте свой интеллект» сразу заинтересовала многих из вас. Спасибо!

Сегодня – новые задания для тех, кто желает проверить свой интеллект.

1. Когда человек начинает зевать?

а. *Через час после рождения;*
б. *через пять минут после рождения;*
в. *на следующий день после рождения;*
г. *когда появляется необходимость, тогда и зевает.*

2. Сколько в среднем весит мозг нормального человека?

а. *700 г;*
б. *3200 г;*
в. *1375 г;*
г. *1501 г.*

3. От укуса этого насекомого ежегодно погибает 20 000 человек. Что это за насекомое?

а. *Паук «Мертвая голова»;*
б. *муха це-це;*
в. *жук-крестоносец;*
г. *бабочка капустница.*

4. Какое самое популярное в мире лекарство?

а. *Йод;* ***б***. *анальгин;*
в. *аспирин;* ***г***. *горчичники.*

5. Сколько процентов жителей нашей планеты левши?

а. *10 %;* ***б***. *3%;* ***в***. *35%;* ***г***. *27%.*

Правильные ответы на стр. 81.

ВСЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ЧЕРЕЗ ПУПОК!

Довольно часто можно слышать такое мнение: врачи и пациенты – это две стороны баррикады, имя которой болезнь. Пациенты боятся врачей, врачи пренебрежительно относятся к пациентам, но как в таком случае победить недуг? Неужели это возможно совместными усилиями? О врачах и пациентах, их взаимоотношениях наш корреспондент Ирина Андрианова беседует с доктором медицинских наук, анестезиологом Павлом Викторовичем СМОЛЬНИКОВЫМ. Опыт у Павла Викторовича – гигантский: более тридцати лет он с больными. Сначала работал в Институте имени Вишневского, сейчас – в Государственном научном центре лазерной медицины, где заведует отделением анестезиологии и реанимации. Кстати, телефонный звонок в квартире Смольникова не умолкает целыми днями, а дверь допоздна не закрывается. Постоянно к Павлу Викторовичу идут за советом люди. Настоящий врач – в любое время суток врач, а не частное лицо.

– Павел Викторович, как вы считаете: есть ли у того или иного врача свои секреты, свой собственный подход при общении с пациентами?

– У каждого врача есть свой опыт общения. Он зависит от культуры этого врача. От общей культуры, общечеловеческой. Чем выше уровень культуры, тем адекватнее способы общения с больным. Дальше, от характера доктора многое зависит, от его сердобольности. Сейчас же не редкость такие медики, которые работают по алгоритмам. Кроме этих алгоритмов, их больше ничего не интересует.

– Кто для вас ваши пациенты? Вы общаетесь с ними как с обычными людьми или они для вас – объекты для медицинских манипуляций?

– Конечно, как с обычными людьми, у которых есть какие-то проблемы. Неважно, в клинику пациенты пришли или ко мне домой. Главное: пациенты доверяют мне свою проблему, с которой я смогу разобраться как профессионал.

– Вы всем больным сочувствуете?

– Всем. Как больные люди они находятся в состоянии нервной депрессии, или дистресса. По-

этому к ним надо относиться как можно внимательнее, стараться искренне подойти, чтобы они открылись в полной мере. Потому что не все пациенты откровенно про себя рассказывают. Могут по каким-либо причинам и молчать.

– А вы чувствуете, когда больной «закрылся»?

– Конечно.

– Что тогда делаете?

– Стараюсь проникнуться, както раскрыть человека. Если продолжает молчать, стараюсь догадаться о подробностях его заболевания сам.

– Часто пациенты боятся врачей, с недоверием относятся к их рекомендациям. Что можно посоветовать в этом случае потенциальным больным?

– Времена всегда меняются, да и сейчас не стоят на месте. Нынче много популярной литературы на разные темы, в том числе и на медицинскую. Люди могут достать ее, изучить. Когда непрофессионал начинает что-то подобное читать, он, как правило, принимается искать у себя симптомы о прочитанном, безо всяких на то оснований. Чтобы иметь медицинское мышление, надо все-таки учиться шесть лет в институте, два года в ординатуре и приобрести опыт. Получение образования растягивается почти на десятки лет. И не следует забывать – каждый год врач накапливает все новый и новый опыт, у него опыт – огромный, а человек, просто читающий популярную литературу, не способен адекватно оценить свое состояние и даже заболевание, если оно у него существует, и он об этом знает. Ему попросту кажется, что он разбирается во всем этом. Поэтому сейчас с пациентами все сложнее разговаривать. Хотя этот факт – доступность популярных медицинских знаний для населения – нормальному доктору должен служить лишь стимулом к углублению и совершенствованию собственных знаний.

Сегодня в повседневной жизни на человека обрушивается громадный вал рекламы. На ТВ, по радио, в газетах, журналах рекламируется огромное количество всяческих препаратов. Многие пациенты манипулируют рекламными названиями очень легко, лечение кажется им элементарным делом: этот препарат – от живота, тот – от головы. Это хорошо, то плохо. Так возникает свое собственное мнение. Но оно не всегда идет пациентам на пользу, потому что они сами могут себя загнать в собственную болезнь дальше – неправильными советами, другими мерами... Если уж выбрал врача, так выбрал. Доверяй своему врачу. И не стоит лечиться одновременно у десяти врачей, ходить по кабинетам и клиникам с одной-единственной болячкой.

– Были ли у вас такие больные, которые вам чем-то запомнились: настроением, особым случаем заболевания, внешностью, еще чем-то?

– Таких случаев было множе-

ство. Например, я запомнил одну семидесятипятилетнюю даму. У нее было воспаление желчного пузыря. Она, конечно, боялась оперироваться, семьдесят пять лет – это возраст... Когда я с ней встретился, то спросил: «Вы столько лет болеете, почему же в семьдесят пять лет решили оперироваться? Вам надо это было делать раньше – в семьдесят лет или еще раньше». А она мне отвечает: «Когда я в семьдесят лет попала в больницу, меня хирург посмотрел и говорит: «Да. У вас холецистит, острый. Но вам сколько лет? Семьдесят? А у нас хирургическим способом лечат до шестидесяти пяти». И она ушла. Таким образом, потеряла еще пять лет... Конечно, мы ей сделали операцию, все прошло хорошо, но по вине ленивого доктора она мучилась со своей болезнью лишние пять лет.

– Павел Викторович, как вы относитесь к больным, которые легко «оперируют» названиями рекламных лекарств, уверены в том, что реклама предлагает им истинную панацею?

– Вообще то сумасшествие фармакологическое, наблюдаемое в современном российском обществе, неправильно с моей точки зрения. Взять, к примеру, аспирин. Сколько ему лет? Двести, кажется. Его из ивы получили. Аспирин был, и весьма справедливо, препаратом от всех болезней. Потом оказалось: он вызывает язвенное поражение, эрозию в желудке, из-за него может возникнуть кровотечение, он опасен и так далее. Потом придумали новые препараты, аспирин ушел в тень. Затем у аспирина обнаружили замечательные свойства. Для разжижения крови, например, его теперь рекомендуется принимать всем людям в возрасте. После пятидесяти лет по четверти таблетки 2-3 раза в день. Так аспирин снова вернулся к людям. К чему я это говорю? К тому, что нет идеальных средств, нет идеальных лекарств, избавленных от побочных явлений. Панацеи не существует. Любой справочник возьмите и увидите, что у каждого лекарства по десять, двадцать побочных явлений, которые негативно отражаются на человеке в целом. Но будут ли они проявляться у этого человека или у другого, этого никто не знает. Организм одного человека существенно отличается от среднестатистического образца. Все люди разные, и все пациенты разнятся. У одного одна система слабая, у другого – иная. А какая система ответит, поддастся токсическому действию препарата или избежит воздействия, никто не знает. Поэтому не надо думать, что есть лекарства, могущие явиться панацеей, тем более широко рекламируемые.

– Вы помните своего самого солидного по возрасту больного?

– Конечно. Это был один академик девяноста пяти лет, у него была опухоль в кишечнике. Мы его нормально прооперировали.

– И сколько он потом прожил?

– Год. Но его смерть не была связана с дефектами анестезии или операции. У него была раковая опухоль, и мы ее удалили. Она создавала критическую ситуацию: мешала, кишечник не работал. Не будь операции, академику не был бы подарен год жизни. Он умер от основного заболевания, от метастазов, но ему было девяносто пять лет.

– Уместен ли юмор между врачами и пациентами?

– Конечно! Надо ко всему относиться адекватно, легко. В тяжелой ситуации больной, как правило, угнетен. Внимательный доктор обязан обладать качеством отвлечения пациента от тягостных мыслей, способностью успокоения, поскольку любое заболевание, даже требующее привлечения всех сил организма, может быть побеждено в условиях морального и нервного равновесия, без истерики, как правило, требующей большого расходования сил пациента. Проще говоря, этому способствуют многие факторы. Любая больница должна быть светлой, чистой, архитектурно и функционально продуманной, естественно, без всяких дефектов, чтобы человек, вынужденный в ней пребывать какое-то время, встретил внутри интерьер, радующий глаз. Пациент, войдя в больницу, должен понять, что он попал в Храм медицины, в котором и помещения, и поддерживаемая в них чистота, и медицинский персонал – все вместе заняты одной задачей – помочь ему выйти из создавшегося положения. Большинство наших обычных больниц, предназначенных для рядовых граждан России, не соответствуют всему тому, что я только что сказал. В наших больницах не хватает в достаточном количестве чистящих средств, линолеум, как правило, в основном изодран, так, что пациенты, имеющие проблемы с походкой, подвергаются риску новых травм. Когда больной попадает в такую обстановку, он однозначно начинает сомневаться в успехе лечения. Увиденное безусловно и однозначно не способствует ускорению лечебного процесса и выздоровлению. Но когда нет финансирования, нет ни ухоженных больниц, ни хорошего чистого белья... Медицинский персонал не в состоянии этого всего обеспечить. К сожалению, нищенская обстановка усугубляет состояние больного.

– И тут выручает юмор...

– Юмор совершенно необходим! У меня был такой замечательный случай лет двадцать назад. Я проводил наркоз одной пациентке из Грузии. А во время наркоза есть такой этап, который называется интубация, когда специальную трубку вводишь в дыхательное горло. У пациентки были во рту сплошные мосты из чистого золота. Но иногда интубация бывает трудной, тогда можно и мост сломать. Так вот, пациентка буквально за пять минут до операции мне сказала: «Вы знаете, доктор, мне, когда в

Грузии оперировали, не смогли трубку какую-то ввести». И когда я начал производить это действие, то ничего не получилось. И так я пробовал, и так, потом пригласили другого доктора, старше меня по возрасту и опытнее, он попытался трубку ввести, и у него не получилось. В конце концов, увы, у больной сломался мост.

На следующий день после операции мы с той пациенткой объяснились. Она мне, шепелявя, сказала: «Я же вас предупреждала, доктор, что у меня мост...». Я: «Вы знаете, у вас очень трудная шея. Мы даже не предполагали, что настолько трудная. Простите нас». Она: «Ничего, ничего. Я работаю в Пицунде парикмахером, приезжайте, я вас подстригу».

– А у вас был в жизни такой человек, который дал пример врачебной этики, учил, как общаться с больными?

– Мой отец. Он был замечательным доктором. Я – потомственный врач.

– Что вы переняли от отца?

– Доброжелательность. Чувство сострадания. Внимательность. Терпение. Приходится иной раз очень долго разговаривать с больными. Некоторых больных не остановить. Я даю им возможность выговориться. В конце концов подобные больные либо устают окончательно, либо понимают, что разговор исчерпан... Надо любить свою профессию, конечно! Стараться выполнить максимально то, что от тебя требуется в данный момент в тех условиях, какие у тебя есть.

– Где вы перенимали отцовский опыт?

– В жизни. Отца часто вызывали к больным. В детстве я практически его не видел, его вызывали, и он уходил. Я его видел раз в неделю за обедом, в воскресенье. А потом, когда я стал взрослым, я уже видел, как он разговаривает по телефону, как приходят к нему люди, и в институте, где он работал, я часто бывал... Уважение к человеку! Больше ничего не требуется. Уважение к человеку... У нас, к сожалению, есть доктора, у которых культурный уровень не соответствует их профессиональному предназначению. Это довольно большая проблема.

– А есть образцовые пациенты, идеальные, удобные для врача?

– Конечно, если пациент относится с юмором к происходящему, честь и хвала ему. Любую ситуацию с юмором легче перенести. Мало ли проблем бывает с геморроем? Но если тот же геморрой воспринимать с юмором, он проходит быстрее. А если ты «уходишь» в геморрой, то он тебя настолько засасывает, что у тебя больше ничего не остается. Ты сам в геморрое растворяешься. Хороший пациент – это тот, который с юмором воспринимает ситуацию. Потом он хочет поправиться. Понимает, что не во всех ситуациях надо требовать каких-то скорых решений. Бывает, когда скорые решения только вредят больному.

Есть пациенты сильные духом,

помогающие врачу в его деле, а есть слабые, те, которые не могут помогать врачу. Им, конечно, тяжелее. У больного человека должно быть желание выздороветь, желание победить болезнь и вместе с врачом пройти весь курс лечения. Но это зависит от многих факторов, касающихся пациента: воспитания, культуры, образования, я имею в виду внутреннее образование. Бывают очень культурные люди, не имеющие никакого образования. Они очень достойные люди и очень правильно сконструированы, если можно так сказать.

Бывают пациенты – истерики, с ними довольно трудно контактировать. Они истерики не в таком ярко выраженном состоянии, чтобы стать объектом для психиатрической клиники, нет. В обычной жизни они вполне социально адаптированы. Но когда наступают критические моменты, у них начинается истерика. Между врачом и пациентом важен контакт, а в этой ситуации достичь его весьма и весьма сложно.

Тяжело помогать пациентам, выступающим в роли консультанта. Врач такому говорит: «Вам нужно делать то-то, пить это», а у него есть своя схема, которую он считает лучшей. Что ж, в этом случае успех выздоровления отсрочен.

– По собственному опыту знаю: зачастую личного контакта с врачом очень трудно добиться. В больнице, например, мимо тебя как-то пробегают, и – ищи ветра в поле!

– Не устаю повторять – многое зависит от культуры врачей. Был такой доктор – академик Александр Александрович Вишневский, сын знаменитого Александра Васильевича Вишневского, автора не менее знаменитой мази Вишневского, так он говорил: «Все должно передаваться через пупок!». Раньше были династии врачей. А когда идет династия, отношение к жизни, к работе, к человеку, отношение к больному человеку передается через пупок. Семейный опыт скапливается. Скапливается-накапливается, и ты – врач – не можешь себя иначе повести в той или иной ситуации. А некоторые врачи выбрали свою профессию «от фонаря», для них медицина – средство для добывания денег. Врачи «от фонаря» думают: «Если больной заплатит мне тысячу, я буду с ним говорить хорошо, а если не заплатит, то чего я с ним буду возиться?». Тут даже комментировать нечего. Медицина – это не только образ жизни, медицина – это еще и философия, требующая самопожертвования. От этого никуда не денешься, ежели стал врачом.

– Давайте подытожим наш разговор. Итак, что можно посоветовать больным, которым довольно часто приходится общаться с врачами?

– Сохранять чувство юмора. Придерживаться рекомендаций того доктора, которого выбрал. Не верить безоглядно в рекламируемые лекарства.

ГОНКА ЗА УСПЕХОМ – СЕРЬЕЗНОЕ ИСПЫТАНИЕ

Стресс – естественная реакция нашего тела на нарушение его физического, эмоционального или интеллектуального баланса. Сам по себе он абсолютно нейтрален, а вот его последствия зависят исключительно от конкретно взятого человека. И здесь важно знать, что стресс является таким же медицинским фактором риска, как, например, курение. Эффект его скрытый, но одна роковая случайность может оказаться последней каплей. Хронический стресс превысит запас внутренних ресурсов, что приведет к расстройству иммунитета и, как следствие, к очень серьезным заболеваниям. Мужчины, которых с детства учат сдерживать свои эмоции, быть кормильцами, защитниками отечества и семьи, ориентируют на лидерство и успех, наиболее подвержены стрессу.

История первая. «ПРАВИЛЬНОЕ» ВОСПИТАНИЕ

Он был поздним и очень долгожданным ребенком. С самого рождения мальчик, которого назвали Виктором, стал любимцем всей семьи. Но мама, папа и бабушка не баловали ребенка. Они старались воспитывать его согласно самым передовым педагогическим методикам. «Правильное» воспитание дало ожидаемый результат: в три года Витя уже умел читать, в четыре считать. К начальной школе мальчик мог поддержать несложную беседу на английском языке. Естественно, что в школе Витя, который был ориентирован исключительно на успех, учился только на «отлично». Родители были уверены, что он обязательно станет крупным ученым.

Получив золотую медаль, Виктор с легкостью поступил в университет на физико-математический факультет. Уже на третьем курсе он точно знал, что обязательно будет продолжать свое обучение в аспирантуре. В 25 лет молодой человек защитил кандидатскую диссертацию и стал преподавателем в своем родном вузе. Виктор читал лекции и одновременно занимался научной работой. Мама (отец и бабушка к тому времени уже умерли) восхищалась своим сыном и

старалась, чтобы житейские проблемы не отвлекали его от важного дела. Но ей, уже пожилой женщине, сложно было содержать дом и заботиться о сыне, и она решила, что Виктору пора жениться.

Ирина, подруга Виктора со школьной скамьи, к тому времени закончила консерваторию и устроилась концертмейстером в один из драматических театров. Зарплата была небольшой, но зато времени свободного много. Молодая жена занималась домашним хозяйством, Виктор работал и писал докторскую диссертацию. После рождения дочки Ирина ушла из театра и стала подрабатывать частными уроками.

Когда ребенок подрос, знакомая по консерватории пригласила ее преподавать музыку в частную школу с эстетическим уклоном. Ирина стала получать очень приличную зарплату. У семьи, которая до этого жила достаточно скромно, появились деньги на покупку многих, прежде недоступных и дорогих вещей. Ирина купила машину, отремонтировала и обставила квартиру. А когда ей предложили стать заместителем директора по воспитательной работе, семья получила возможность каждое лето отдыхать за границей. Но достаток принес в семью не радость, а постоянные скандалы.

Свекровь, которая теперь очень часто болела, постоянно твердила невестке, что она почти не бывает дома и Виктор чувствует себя брошенным, что «будущий академик» питается полуфабрикатами, в прачечной плохо стирают, а моющий пылесос не может навести идеальную чистоту в квартире – пол нужно мыть только руками. А «будущий академик», которому в то время было почти 40 лет, все еще работал рядовым преподавателем в университете, писал докторскую диссертацию и получал мизерную зарплату.

По настоянию своего научного руководителя Виктор взял тему, которая его совершенно не интересовала. За десять лет он так и не смог защититься, стал раздражительным, сварливым и постоянно жаловался на плохое самочувствие. Все время говорил, что интриги на работе доведут его до инфаркта. Виктор постоянно твердил, что все завидуют его таланту, строят козни и мешают продвижению по службе. А жена, вместо того, чтобы посвятить ему всю свою жизнь, занимается чужими детьми и почти не бывает дома. И именно из-за этого он все время находится на грани нервного срыва и не может сосредоточиться на научной работе.

Ирина пыталась уговорить мужа уйти из университета: частная школа с удовольствием бы приняла на работу такого преподавателя. Но Виктор твердил, что его предназначение – наука. Ирину измучили постоянные скандалы и жалобы несостоявшегося академика, но она не могла уйти от него: свекровь тяжело заболела. Платить сиделке и покупать

дорогостоящие лекарства на свою зарплату ее муж не мог. Ирина забрала дочь и переехала к родителям только тогда, когда мать Виктора умерла. Он остался один. Через неделю «скорая» увезла его прямо с работы с подозрением на инфаркт. Но после медицинского обследования Виктора из кардиологического отделения перевели в психоневрологическое с диагнозом «невроз».

Комментарий психолога. *Конечно, потеря близкого человека является самым главным стрессором в жизни. Но об этом мы говорить не будем. Тем более в случае с Виктором это было только «последней каплей». А вот на том, что же на самом деле довело его до такого состояния, остановимся. Для этого прежде всего уточним, какие мужские приоритеты могут стать для сильного пола источником стресса.*

Итак, мужчины сильно расстраиваются, если:

- терпят профессиональные неудачи, а их друзья и знакомые продвигаются по служебной лестнице;

- любимая женщина более успешна и ее зарплата намного выше;

- испытывают серьезные финансовые проблемы;

- приходится подчиняться руководителю-женщине;

- жена и мать находятся в конфронтации;

- подводит драгоценное здоровье.

Любовные радости и неудачи, как бы это ни было женщинам обидно, даже не входят в первую «десятку» списка мужских приоритетов. Главная их проблема – работа и, как следствие – постоянный, так называемый «деловой» стресс. Неважно, каковы его причины: дефицит времени, политика предприятия, окружение, маленькая или большая зарплата, престижная, рутинная или неквалифицированная работа. Мужская карьера поглощает все – время, силы, нервы. А ведь средний объем жизненной энергии у человека определен природой, и если на работу тратится слишком много сил, то на другие, личные сферы, которые и поддерживают нашу жизнь, их останется крайне мало.

Тяжелые переживания возникают тогда, когда у мужчины (как в случае с Виктором) слишком высокий уровень притязаний, связанный с установкой только на успех, не обеспечивается его внутренними ресурсами – возможностями и способностями. Тут стресс более тяжелый, и если женщина своевременно не поддержит любимого человека, то долго такой мужчина не протянет.

Мужская гонка за успехом – серьезное и изнурительное испытание. Оно всегда сопровождается страхом оказаться несостоятельным и проиграть в конкурентной борьбе. В последние годы это отягощено еще и тем, что нарушился баланс между домом и работой, которая вторглась в семейные отношения с помощью мобильных телефонов,

пейджеров, электронной почты и автоответчиков.

Как это ни парадоксально звучит, но, повышая качество работы, мужчины резко ухудшают качество жизни. Нарушается баланс. У каждого, конечно, своя планка. Кто-то со всем справляется и всегда успевает, но таких людей не очень много. Если мужчина дома только ночует, и то не всегда, все время вспыльчив и раздражен, значит, ему настало время остановиться. К сожалению, сильный пол не хочет осознавать, что здоровье дороже остальных ценностей мира и его не купишь, всех денег все равно не заработаешь, а со служебной лестницы, расталкивая всех и вся, можно просто упасть.

Интенсивный стресс испытывает мужчина даже тогда, когда достигает поставленной цели и получает то, что хотел. Он тратит при этом огромные усилия, и последствия успеха не радостны, а, скорее, трагичны: может произойти понижение жизненного тонуса, возникнуть разочарование, обесценивание результата и чувство опустошения: «А что дальше?». Поэтому так необходимо планировать свою жизнь заранее, до того момента, как цель достигнута. Переключение на другую деятельность, новое дело поможет избежать стресса «достижения».

История вторая. НЕ В ДЕНЬГАХ СЧАСТЬЕ

«Мне посоветовал к вам обратиться адвокат», - с такими словами в кабинет к психотерапевту вошел мужчина лет сорока пяти в дорогом костюме. «Хочу нанять женщину, которая родила бы мне ребенка. Я попросил своего адвоката подыскать кандидатуру и составить необходимые документы. Но он предложил мне сначала проконсультироваться у вас».

Мужчина, как выяснилось из беседы, работал управляющим крупным банком. Он очень быстро добился высокого положения. Помогли, кроме чувства уверенности в своих силах, отличное образование, деловая хватка и огромная трудоспособность. На работе все было замечательно, но в личной жизни постоянно возникали проблемы. Его жена только и делала, что покупала дорогостоящие наряды, развлекалась с подружками в ночных клубах и постоянно разъезжала по миру. Когда он заводил разговор о ребенке, она отвечала, что ей еще рано: надо как следует насладиться жизнью. Десять лет успешный бизнесмен прожил с женщиной, которая любила только себя и его деньги. В конце концов она бросила его и вышла замуж за старого и более богатого иностранца.

Он тяжело переживал разрыв, а все последующие «романы» были скоротечны и не приносили радости и счастья. Ему казалось, что дамы интересуются им только потому, что он богат. Как только бизнесмен заводил разговор о детях, в лучшем случае ему отвечали, что обязатель-

но родят, но не сразу – нужно сначала пожить для себя. В худшем, что дети при нашей нестабильной экономике – это обуза. И он решил, что уже никогда не сможет найти любящую его, а не его банковский счет, женщину. Его человеческие качества оказались никому не интересны. У бизнесмена начались проблемы на работе. Однажды он перепутал документы и сорвал выгодный контракт. Банк вынужден был выплачивать большую неустойку.

Как-то в журнале мужчина прочитал историю о девушке, которая за деньги согласилась стать суррогатной матерью для бездетной семьи, чтобы продолжить образование. Но это было за границей. От адвоката он узнал, что в России по закону сделать это невозможно, да еще и одинокому человеку. И тогда он решил «нанять» на время «жену», которая станет матерью для его ребенка. С этим «замечательным» предложением бизнесмен и обратился к своему адвокату. Его давний приятель и консультант оказался человеком здравомыслящим. Он решил, что бизнесмену давно пора обратиться к психотерапевту.

Комментарий психолога. *Финансовые проблемы – повод для интенсивного и продолжительного мужского стресса. И сильнее всего он бывает у тех, у кого есть приличные средства к существованию. У кого ничего нет, тому и беспокоиться не о чем. Новый западный термин – «философия денег» – это искусство обращения с ними. Овладеть этим искусством по силе немногим.*

Да, деньги дают определенную свободу, уверенность в себе, расширяют возможности и обеспечивают высокий уровень жизни. Но отрицательные последствия, которые обрушиваются на людей вместе с лавиной больших денег, не менее очевидны. Они могут касаться страха за свою собственную жизнь, благополучия и здоровья близких, имущества: машину могут угнать, дачу сжечь, квартиру обворовать. У многих возникает безудержное желание приумножить свои капиталы. Если вложить деньги в сомнительное предприятие, то можно испытать стресс, потеряв их. Но даже если ваши финансы не пропали, то у любого человека всегда присутствует страх их потенциальной потери.

И самое печальное в том, что самоутверждение, в котором нуждается каждый человек, реализуется через деньги: захотел – купил. Роста внутреннего «я» при этом практически нет. А это путь в пропасть. При невозможности, например, купить истинную любовь, как в случае с нашим бизнесменом, мужчина испытывает сильнейший стресс. Возникает разочарование в себе самом, как в человеке, утратившем индивидуальные качества для получения желаемого с помощью своих личных свойств, а не денег. Богатый мужчина всегда боится, что женщина любит не его, а те материальные блага, которые он ей предоставляет. Эти сомнения связа-

ны с внутренним желанием стабильной жизни. При интенсивной и напряженной работе мужчина всегда хочет иметь тот «островок», где его всегда ждут, окажут помощь и поддержку. Желание быть любимым – самое уязвимое место в душе мужчины. Постоянные сомнения в искренности чувств разрушают его здоровье и опустошают душу.

КАК ПРАВИЛЬНО БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Главный фактор в борьбе со стрессом – внутренний настрой. Особое внимание стоит уделить развитию эмоционального интеллекта. Надо учиться правильно относиться к любой ситуации и настраивать себя только на положительный результат. Даже в самом тяжелом случае всегда можно найти что-то хорошее.

Надо знать, что:

- негативные, «болезненные» эмоции в два раза повышают восприимчивость человека к болезням любого рода;

- люди с хроническим состоянием гнева умирают в 7 раз чаще, чем их спокойные ровесники;

- меньше всех подвержены стрессу те, кто умеет прощать обиду, дружелюбен и умеет радоваться жизни такой, какая она есть.

Понизить уровень стресса помогут и природные помощники. Почаще пейте травяной чай из ромашки, валерианы, шалфея, пустырника. Добавляйте в обычный чай лимонную мяту, которая поднимет настроение и снимет напряженность. Вместо сахара и его искусственных заменителей употребляйте мед. Сахар вызывает нервозность. Ежедневный прием по утрам стакана воды с чайной ложкой яблочного уксуса и таким же количеством меда поможет менее болезненно реагировать на деловые проблемы. А перед сном приготовьте коктейль: смешайте по 250 г апельсинового и ананасового сока плюс 125 г лимонного (пить надо маленькими глоточками). Такой напиток поможет расслабиться и спокойно заснуть. Полноценный ночной отдых – прекрасное средство для снятия стресса. Еще древние китайцы говорили, что сон помогает «расчихать» все наши проблемы.

В борьбе со стрессом хороши ванны с морской солью и добавлением какого-то одного из эфирных масел: герани, лаванды, апельсина, розы, ромашки, кедра, сосны. Для расслабления мышц на ночь можно сделать массаж с добавлением в предназначенное для этого средство эфирного масла одуванчика. Купите специальный ролик для массажа стоп. Если пользоваться им ежедневно в течение 10 минут, то такая процедура снимет боль и напряжение во всех участках тела и освободит от умственного перенапряжения. Купите янтарные четки. Они помогут успокоиться в стрессовой ситуации.

КАК «ВЫДОХНУТЬ» СТРЕСС

1. Лягте на спину или сядьте прямо, но не напрягайтесь. Поло-

жите одну ладонь на грудь, а другую на живот и закройте глаза.

2. Расслабьте лицо. Вдох и выдох делайте через нос: они должны быть плавными, медленными и глубокими.

3. Во время вдоха представьте себе, как ваша диафрагма становится плоской, нижние ребра раздвигаются и воздух все глубже и глубже приникает в легкие. Следите за тем, чтобы стенка живота выпячивалась наружу.

4. На выдохе сознательным усилием втяните мышцы живота, при необходимости помогая себе рукой.

Вы можете делать это упражнение по 10-15 минут ежедневно. Такое дыхание насыщает кровь кислородом и способствует выработке эндорфинов, которые повысят уровень вашей энергии и уверенности в себе, помогут достичь спокойного эмоционального состояния.

БЫСТРЫЙ СПОСОБ СНЯТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ И УМСТВЕННОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

1. Сядьте как можно удобнее и ослабьте тугую одежду, обувь, галстук, ремень.

2. Напрягите мускулы рук, сжав кулаки, и постарайтесь, хотя это и не очень удобно, прикоснуться тыльной стороной запястья к плечам. Нахмурьтесь и прижмите кончик языка к верхнему нёбу. Одновременно выпрямите ноги, вытяните носки, втяните живот и сделайте глубокий вдох.

3. Задержитесь в таком положении, мысленно и медленно считая до пяти. Почувствуйте, как растет напряжение в мышцах.

4. Сделайте медленный выдох и расслабьте все тело. Опустите плечи, разожмите пальцы и откиньтесь на стуле. Разгладьте лоб и разожмите зубы, опустите свободно подбородок.

5. Сделайте второй вдох и задержите дыхание, мысленно и медленно считая до пяти. Глубоко выдохните.

6. Следующие 15 секунд дышите медленно и глубоко. Во время каждого выдоха повторяйте про себя слово «спокойствие», стараясь почувствовать, как расслабляется каждая клеточка вашего тела.

7. Закройте глаза и представьте, что вы лежите на золотистом, прогретом солнцем песке на берегу чистого и спокойного синего океана. Постарайтесь создать этот образ как можно ярче и удерживайте его в своем сознании в течение 30 секунд.

Лариса КУКУШКИНА.

КАК НАУЧИТЬСЯ ПРОЩАТЬ ОБИДЫ?

В книгах по целительству, в публикациях вестника «ЗОЖ» постоянно говорится: не держите в себе обиды и боль, старайтесь всех прощать. Иначе скрытые обиды могут стать источником болезней. Особенно важно это для людей пожилых, в жизни которых было много трудностей и конфликтов. Но как научиться прощать? Ведь не так просто забыть то, что наболело. Но выход есть – нужно заниматься по системе. И в этом нам поможет древняя мудрость – особая техника внутренней настройки, которую много веков назад использовали в Южной Индии.

«Пусть человек живет с сердцем, наполненным добротой ко всем людям, как к самому себе. Добротой, направленной повсюду: на восток и юг, запад и север, вверх и вниз. С сердцем без обиды и злобы, возвышенным, безмерным по доброте и охватывающим весь мир».

Как-то после занятия ко мне подошла пожилая женщина и сказала: «Не могу простить своего покойного мужа, который много лет обижал меня. Что мне делать? Ведь и ему теперь не исправить свои ошибки». Оказалось, что всякий раз, когда эта женщина пытается простить мужа, у нее с новой силой пробуждается чувство обиды, раздражения и гнева, возникает желание отомстить. Она говорит, что «готова разорвать его на куски», а не то, что простить. И получается, что обида на мужа не только не уменьшается – она растет и даже переносится на его родственников и знакомых.

Все дело в том, что наш ум, наша психика устроены не так просто, как иногда кажется. Именно поэтому и не всегда получается решить проблему с ходу, напрямую. Значит, нужно попытаться найти другие способы. Нет смысла вновь и вновь бередить старые раны, во всех подробностях вспоминая обиды и горести, – ничего уже не изменишь. Лучше сделать так, чтобы эти раны зажили, и тогда они перестанут нас беспокоить.

Более двух с половиной тыся-

челетий назад в монастырях Южной Индии была разработана система внутренней настройки, которая позволяет работать с отрицательными эмоциями и воспоминаниями, помогает от них освободиться и в результате обрести покой и душевное равновесие. В этой технике нам советуют развивать доброту и прощать обиды постепенно, шаг за шагом, оставаясь все время спокойными и уравновешенными (для этого используется дыхание). Йоги считают, что не нужно ставить себе сразу трудную задачу. Лучше учиться доброте и прощению постепенно – от простого к сложному, шаг за шагом закрепляя успех. А для этого нужно регулярно заниматься. Кроме того, йоги рекомендуют использовать дыхание, поскольку оно напрямую связано с нашими эмоциями.

Основа успеха – правильный настрой. Никогда не пытайтесь прощать обиды, если вы напряжены или взволнованы, если у вас был трудный, не совсем удачный день и вы очень устали. Лучше уж подождать до следующего раза. И наоборот, если вы спокойны, полны сил и энергии, если на лице у вас улыбка и вы буквально светитесь от счастья, если вам хочется обнять весь мир и дарить людям радость – значит сегодня у вас непременно все получится. Однако совсем не обязательно ждать, когда придет такой день. Во многих случаях помогает настройка перед занятием.

Настройка. Сядьте в тихом, спокойном месте, примите удобную, ненапряженную позу. По возможности держите спину прямой – это поможет сохранить ясный ум и положительный настрой. Посидите минуту, позволяя затихнуть мыслям и уйти напряжению. Закройте глаза, и пусть легкая внутренняя улыбка появится на вашем лице. Сосредоточьтесь на дыхании. Наблюдайте естественное дыхание – каждый вдох, каждый выдох. Не пытайтесь менять его ритм или глубину – просто наблюдайте. Ровный, монотонный ритм дыхания очень хорошо успокаивает.

Мягко перенесите внимание в центр грудной клетки. Почувствуйте покой и доброту, направьте ее себе и другим людям. Важно начать с себя, ведь именно мы чувствуем обиду. Важно создать в себе островок мира и доброты, который будет постепенно расширяться. Поэтому йоги советуют учиться прощать не только других, но и самих себя, продвигаясь в следующем порядке:

1. Мы сами
2. Наш наставник, доброжелатель
3. Друг
4. Нейтральный человек
5. Трудный человек
6. Очень трудный человек
7. Все люди в целом – те, кто близко и далеко. Все общество. Все живые существа – животные, рыбы, птицы и т. д.

Нужно двигаться в порядке увеличения сложности. Если ее

выразить в числах, получится следующее: −3, −2, −1, 0, +1, +2, +3. Это значит, что наша задача постепенно усложняется, но каждый раз мы используем достижения, полученные на предыдущем этапе.

1. Мы сами. Иногда нам трудно быть добрыми к себе, трудно себя простить. Но если мы не можем простить себя, как нам тогда простить других? У нас может быть чувство вины или комплекс неполноценности. Подчас мы требуем от себя слишком много, а потом ругаем себя за ошибки, бываем слишком самокритичны. Поэтому сейчас мы попытаемся быть добрее к себе:

Пусть я буду здоров и счастлив...

Пусть я буду жить в радости и благополучии...

Пусть я буду спокоен и уравновешен...

Пусть у меня не будет никаких обид... Я прощаю себя...

2. Наставник, доброжелатель. Это человек, которого вы очень уважаете. Возможно, это кто-то из ваших родителей или ваш духовный наставник. Направьте ему луч света и доброты. Простите его за все ошибки и недоразумения, которые возникали между вами. Попросите у него прощения за все огорчения, которые вы ему, возможно, доставили, – вольно или невольно.

Точно так же, как для меня, так и для ... (назовите имя)...

Пусть он будет здоров и счастлив... (повторите все самые лучшие пожелания)

Я прощаю... Я прошу меня простить...

3. Друг. Это человек примерно того же возраста, что и вы, к которому вы испытываете теплые чувства (но не страсть или влечение).

Точно так же, как для моего доброжелателя, так и для ... (назовите имя)...

Я прощаю... Я прошу меня простить...

4. Нейтральный человек. Это человек, который не вызывает у вас никаких эмоций. Может быть, это случайный прохожий или человек, которого вы сегодня встретили в магазине, в транспорте, на работе.

Точно так же, как для моего друга, так и для ... (вспомните этого человека)...

Я прощаю... Я прошу меня простить...

5. Трудный человек. Это человек, к которому вы испытываете чувство враждебности. Возможно, он вас когда-то случайно обидел. Пожелайте ему покоя и благополучия, и вы почувствуете, что стали обижаться на него меньше. Постепенно, за несколько занятий, постарайтесь простить всех людей, с которыми у вас сложились трудные, напряженные отношения, всех, с кем когда-либо возникали недоразумения или конфликты.

Точно так же, как для нейтрального человека, так и для ... (назовите имя)...

Я прощаю... Я прошу меня простить...

6. Очень трудный человек.

Это тот, на кого вы сильно обижаетесь, возможно, даже ненавидите. Не стоит ожидать, что вы сразу же сможете этого человека простить, а тем более попросить у него прощения. Но не отчаивайтесь. Если вы почувствуете беспокойство, волнение или раздражение, то снова переключитесь на дыхание. Несколько минут понаблюдайте дыхание, оно вам поможет восстановить душевное равновесие. А затем продолжайте. Это маленькая капля бальзама на ваши раны, которые уже начали заживать. А со временем у вас будет получаться все лучше и лучше.

Точно так же, как для трудного человека, так и для ... (назовите имя)...

Пусть он будет здоров и счастлив... (повторите все самые лучшие пожелания)

Я прощаю... Я прошу меня простить...

7. Все люди. Все общество. Все живые существа. Нередко мы обижаемся на целые группы людей: на соседей, организации, фирмы, правительство, политиков, города, государства. И даже на животных. Но ведь это тоже источник наших проблем и внутреннего напряжения. Откройтесь, чтобы поделиться любовью и добротой со всеми людьми, со всеми живыми существами.

Точно так же, как для очень трудного человека, так и для всех людей...

Пусть люди в этом доме... люди в этом городе... люди в этой стране... все люди, где бы они ни находились...

(Охватите все направления по кругу по часовой стрелке – восток и юг, запад и север, а затем верх и низ).

Пусть они будут счастливы и спокойны, пусть они живут в мире и гармонии...

Я прощаю... Я прошу меня простить...

Затем посылайте свою доброту всем живым существам – и тем, которые вам нравятся, и тем, которые вам, возможно, не нравятся.

Пусть животные... птицы... рыбы и насекомые... все живые существа...

Пусть у них не будет горя, не будет злобы и вражды,

Пусть все существа живут в мире и гармонии.

Я прощаю... Я прошу простить и меня...

Завершая, почувствуйте, как доброта наполняет вас и все пространство вокруг. Постарайтесь сохранить это ощущение и дальше. Медленно откройте глаза.

Важно заниматься ежедневно, лучше всего в одно и то же время. Тогда организм привыкает и в нужное время сам входит в нужное состояние. Полезно также помнить следующее:

• Останавливайтесь на каждом пункте примерно одинаковое время. Не оказывайте предпочтения какому-либо человеку или группе людей. Не сосредоточивайтесь все время на одних и тех же людях. Каждый раз выбирайте разных людей или чередуйте

их. Не пытайтесь никого изменить, примите людей такими, какие они есть.

• Вначале не стоит вспоминать людей, которые вам очень нравятся или очень не нравятся. Начните с простого.

• Старайтесь *действительно* чувствовать в себе доброту. Пусть иногда она будет больше, иногда меньше.

• Ни в коем случае не повторяйте слова механически. Нужно испытывать чувство доброты и всепрощения и направлять его человеку или группе людей. Возможно, в какой-то момент вы заметите, что слова вам стали не нужны.

• Будьте мягкими и добрыми – к себе, к людям и ко всем живым существам.

А вот некоторые из качеств, которые, по мнению йогов, приходят к тем, кто развивает в себе доброту и всепрощение:

1. Вы будете крепко спать и видеть только приятные сны.
2. Вы будете просыпаться легко, как раскрывающийся лотос.
3. Вам всегда будет легко сосредоточить внимание.
4. Люди будут вас любить.
5. Вы обретете поддержку Высших сил.
6. Ничто не сможет причинить вам вред.
7. Ваше лицо будет всегда спокойным и безмятежным.

Впрочем, вы сами увидите, каких удивительных результатов вы сможете достичь. Будьте спокойны и уравновешенны. Будьте здоровы и счастливы!

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.

Правильные ответы на вопросы рубрики «Проверьте свой интеллект» (стр. 63)

1. Через пять минут после рождения.
2. 1375 г.
3. Муха це-це.
4. Аспирин.
5. 10%.

ПОЧЕМУ ПОМОГАЮТ ЭТИ МАЛЕНЬКИЕ КРУПИНКИ

Попробуем разобраться, почему эти маленькие крупинки, содержащие ничтожные количества действующего вещества, так хорошо помогают при самых разных заболеваниях. Слава Богу, в наше время уже никто не сомневается в том, что гомеопатия эффективна. Раньше критика в основном исходила от некоторых врачей, находившихся в шорах своей профессиональной предвзятости. Логика простая – «я не могу понять механизма действия – значит, это ерунда». И это несмотря на то, что огромное количество людей было вылечено гомеопатами от болезней, которые в обычной медицине считаются неизлечимыми.

Основа жизни – биохимические реакции. «Руководят» ими информационные процессы, происходящие на субклеточном уровне. При возникновении болезни нарушения сначала происходят именно на информационном уровне и лишь затем – на биохимическом, что в дальнейшем приводит к поражению уже органа или ткани. И оказалось, что гомеопатические лекарства воздействуют именно на информационные процессы в живом организме, нормализуют их. И, как следствие, налаживаются биохимические реакции, происходит выздоровление, то есть нормализация всех жизненных функций организма.

Однако дело не только в теоретическом обосновании. Для больного важен практический результат, а именно – выздоровление. И тут на первый план выступает подход к пациенту. Многие удивлялись, что у гомеопатов нет традиционного деления на врачебные специальности. К одному и тому же доктору идут с заболеваниями сердца, легких, позвоночника и суставов, половых органов. И ведь он справляется с ними вполне успешно. Почему?

Ответ простой: организм – это единое целое. И процесс, происходящий в одном органе, не может не отражаться на деятельности других. Врачи так называемых «узких» специальностей или редко, или вовсе не учитывают то, что происходит вне сферы их профессиональных интересов.

Для наглядности возьмем такой пример: миома матки. Эта болезнь – следствие длительных патологических процессов в организме. Сначала происходят изменения в гормональной сфере, потом нарушения в мышечном слое матки, и там возникает узел. И только потом болезнь проявляется на клиническом уровне – вызывает боли, кровотечения, нарушения менструального цикла. А гормональным изменениям могут предшествовать процессы в нервной и психической сфере. Когда такая больная приходит на прием к гинекологу, у него имеется очень ограниченный выбор средств лечения – или калечащая операция, или малоэффективные терапевтические средства. А все это потому, что не учтен весь ход патологического процесса. Гомеопат же его обязательно учитывает и подбирает такую схему лечения, которая воздействует на ВСЕ его звенья и тем самым приводит к излечению. И это касается ЛЮБОГО заболевания.

Естественно, что такая схема подбирается сугубо индивидуально. Мы уже говорили о том, что нет двух одинаковых людей, и заболевание протекает у всех по-разному, даже если имеет одно и то же название. И в том, что врач-гомеопат учитывает эту индивидуальность, еще один залог успеха этого метода лечения.

Почему возникают заболевания? Окончательного ответа пока нет. Но в большинстве случаев это сочетание двух факторов – индивидуальной предрасположенности (чаще врожденной, иногда приобретенной) и воздействия неблагоприятных факторов внешней среды (физических и психологических). Пример – несколько человек промочили ноги – у одного заболело горло, у другого суставы, а у третьего – ничего. Или понервничали – у одного заболела голова, у другого – сердце, а у третьего опять ничего. И ведь даже во время эпидемий самых страшных заболеваний, например, чумы, заболевали не все. В чем дело? В предрасположенности. У каждого есть свое слабое место. А эти предрасположенности врач-гомеопат учитывает обязательно. И в процессе лечения он может привести человека к такому состоянию, когда тому будут нипочем «ни снег, ни зной, ни дождик проливной», ни перепады погоды, ни нервные потрясения.

В медицине есть понятие – конституция человека. Это совокупность всех особенностей – внешнего вида, характера, типа поведения и предрасположенности к определенным заболеваниям. Хороший врач-гомеопат обязательно учитывает конституциональные особенности пациента, достигая тем самым поразительных успехов в лечении самых разнообразных заболеваний.

Бытует мнение, что гомеопатия – очень медленное лечение. Заблуждение! Возьмем мигрень, хронические головные боли. Да, таблетка анальгетика снимет го-

ловную боль довольно быстро, но завтра она возникнет вновь. И потребуется еще таблетка, а потом две, а потом более сильнодействующее средство. При этом все они обладают массой побочных действий. А при гомеопатическом лечении боль пройдет не сразу (хотя можно подобрать и средства быстрого действия), но зато совсем, и больной забудет и о боли, и о каких-либо лекарствах вообще. И при этом никаких побочных реакций, кроме хороших (например, болела печень, пациент об этом не говорил, так донимали его головные боли, а в процессе лечения перестала беспокоить и она).

Врачи-гомеопаты регулярно внедряют в практику новейшие достижения. Особенно широкое применение нашли методы электропунктурной диагностики – по Фоллю и вегетативно-резонансное тестирование. Эти методики способны выявить нарушения на разных уровнях, в том числе и на самых начальных, информационных. Проще говоря – выявить «предболезнь», предрасположенность, еще никак не проявляющуюся. Значит, появляется возможность не дать ей развиться, подавить болезнь на самых ранних стадиях.

Гомеопатический центр «АКОНИТ» в своей работе следует всем этим принципам, благодаря чему вот уже 12 лет имеет высокий рейтинг среди лечебных учреждений Москвы. Врачи сочетают успешную лечебную деятельность с научной, постоянно совершенствуются. Электропунктурная диагностика проводится на высококачественном компьютерном оборудовании с использованием новейшего программного обеспечения. В центре проводится ультразвуковое исследование всех органов на современном аппарате. Есть своя аптека, где по доступным ценам можно купить все назначенные врачом гомеопатические препараты.

Наш адрес: 111394 Москва, Перовская, 65. Тел.: 302-34-42, 918-59-97, 782-81-38, 375-51-83.

Елена ВОРОНКОВА,
главный врач
гомеопатического
центра «АКОНИТ».

ЕСЛИ НАДО ПРИНИМАТЬ ТАБЛЕТКИ

В двух предыдущих статьях, посвященных проблемам артериальной гипертонии («Предупреждение» № 23 и № 25), я коснулся основных принципов лечения заболевания методами немедикаментозной терапии. Теперь хочу подробнее рассказать об основных направлениях медикаментозного лечения, чтобы больные ориентировались в различных препаратах.

Если гипертония дошла до той стадии, когда уже необходимо применение лекарств, то необходимо помнить, что лечение должно быть постоянным. Прерывистое, или так называемое курсовое лечение, которое сами себе назначают больные, а иногда, к сожалению, и врачи, чаще всего заканчивается гипертоническим кризом и срочной госпитализацией.

Итак, рассмотрим основные группы лекарств, применяемых для снижения давления.

Мочегонные препараты (диуретики). Как правило, они имеют немного побочных действий, хорошо влияют на сердечно-сосудистую систему. К тому же большинство мочегонных препаратов относительно недороги. От приема диуретиков иногда снижается уровень калия и ряда других электролитов в крови. Однако это обычно происходит при применении высоких доз препарата, которые обычно не используются при лечении гипертонии. Ряд диуретиков изменяет белковый баланс организма, влияет на концентрацию сахара крови, поэтому при сахарном диабете и нарушениях белкового обмена требуется осторожность в их применении. Диуретики предпочтительны при лечении гипертонии у пожилых больных. Очень эффективна комбинация диуретиков с другими антигипертензивными препаратами, что позволяет снизить дозы применяемых лекарств.

Бета-блокаторы (обзидан, атенолол, метопролол и другие). Они в первую очередь показаны больным со стенокардией, перенесшим инфаркт миокарда, при сердечной недостаточности, при повышенной функции щитовидной железы. Противопоказан данный класс препаратов при бронхиальной астме и других хронических заболеваниях легких, сосудов ног, медленном сердечном

ритме или блокадах сердца, при склонности к депрессивным состояниям. Не всегда целесообразно применение бета-блокаторов при нарушениях белкового обмена (дислипидемии). Бета-блокаторы хорошо комбинируются с мочегонными препаратами и альфа -адреноблокаторами.

Антагонисты кальция (коринфар, дилтиазем, верапамил, нифедипин и другие). Их используют для лечения больных со стабильной стенокардией, с мигренью, тахикардическими нарушениями ритма сердца. Не показан данный класс препаратов при наличии блокад сердца и сердечной недостаточности.

Ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента – АПФ (каптоприл, фозиноприл, эналаприл и другие). Исследования последних лет показали их благотворное влияние не только при изолированной гипертонии, но также у больных с сердечной недостаточностью, сахарным диабетом, после инфаркта миокарда. Противопоказаны ингибиторы АПФ при беременности, повышенном содержании калия в крови, двустороннем стенозе почечных артерий.

Из других групп отмечу препараты *центрального действия* (резерпин, метилдопа, клонидин и другие). Метилдопа эффективно применяется при беременности, клонидин - при снятии гипертонических кризов. Эта группа считается резервной по отношению к вышеперечисленным.

Часто возникает необходимость использования двух или более препаратов для эффективного снижения давления (так называемая комбинированная терапия гипертонии). Как правило, применяют препараты с разным механизмом действия и возможными побочными эффектами. К числу предпочтительных комбинаций относятся сочетания диуретиков с бета-блокаторами или ингибиторами АПФ, антагонистов кальция с бета-блокаторами или ингибиторами АПФ, альфа-адреноблокаторов с бета-блокаторами. Не рекомендуется сочетать бета-блокаторы с антагонистами кальция (прежде всего верапамилом и дилтиаземом), антагонисты кальция – с альфа-адреноблокаторами.

Теперь кратко остановлюсь на особенностях лекарственной терапии гипертонии. Для людей старше 60 лет лекарственная терапия начинается с вдвое меньших доз, чем в более молодом возрасте, предлочтение отдается мочегонным препаратам, могут применяться антагонисты кальция. Следует помнить, что при длительно существующей тяжелой гипертонии у пожилых людей адекватным можно считать снижение систолического давления на фоне лечения до 160 мм. рт. столба.

Особого внимания заслуживают женщины, принимающие противозачаточные препараты (контрацептивы). Гипертония у них встречается в 2-3 раза чаще, чем у женщин, не принимающих контрацептивы. Дополнительные факторы риска – возраст старше

35 лет, курение и избыточный вес. Если женщина не в состоянии отказаться от курения, прием противозачаточных препаратов необходимо отменить. В большинстве случаев это позволяет нормализовать давление через несколько месяцев.

Достаточно часто больным с ишемической болезнью сердца дают препараты, уменьшающие свертываемость крови, прежде всего аспирин. Ежедневный прием низких доз аспирина на 15% снижает риск развития инфаркта миокарда. Людям старше 50 лет при контролируемой артериальной гипертонии (давление менее 150/90 мм.рт.ст.) и наличии сахарного диабета рекомендуется принимать 75 мг аспирина в сутки (стандартная таблетка 500 мг). Важно, чтобы лечащий врач оценил возможные противопоказания пациента к этому лекарству.

У тех, кто страдает сахарным диабетом, гипертония протекает наиболее злокачественно, с высокой частотой серьезных осложнений. Наиболее эффективными профилактическими и лечебными методами в этой группе считаются снижение веса и нормализация диеты, активные физические упражнения. Рекомендуется употреблять менее 3 г соли в сутки. Следует избегать комбинированной терапии тиазидными диуретиками и бета-блокаторами. Целесообразной считается комбинация диуретиков и ингибиторов АПФ.

Многие гипертоники, особенно с избыточным весом, страдают синдромом ночного апноэ. Это состояние, при котором во время сна, на фоне храпа возникают прерывистое дыхание, судорожные вздохи, длительные задержки дыхания. Специальное лечение ночного апноэ нередко ведет к стабилизации артериального давления.

Тем, кто перенес мозговые сосудистые кризы и инсульты, целесообразно принимать антагонисты кальция и ингибиторы АПФ. Страдающим бронхиальной астмой противопоказаны бета-блокаторы, которые могут вызвать приступы удушья. Им рекомендуются ингибиторы АПФ или антагонисты кальция.

Подводя итог этому краткому обзору методов лекарственной терапии артериальной гипертонии, хочется еще раз подчеркнуть, что лечение назначается врачом, но оно должно быть понятно больному. Каждому гипертонику следует четко представлять, какие лекарства он принимает, какие эффекты могут возникнуть, когда необходимо обратиться к врачу за разъяснениями и советом.

И, наверное, самое главное – старайтесь предупредить заболевание или лечить его на ранних стадиях. Контролируйте вес, не курите, больше двигайтесь и следите за диетой, то есть ведите здоровый образ жизни, тогда, уверен, вам не придется подробно вникать в аннотации к дорогостоящим таблеткам.

Леонид МАКАРОВ,
доктор медицинских наук.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ РОТ

Глаза, может быть, и являются зеркалом души, но вот рот – точное «отражение» состояния нашего здоровья. После многочисленных исследований и сопоставлений, проведенных Американской ассоциацией стоматологов совместно с врачами других специальностей, этот факт был неоспоримо доказан.

Самый верный признак проблем – невнимательный уход за полостью рта. «Если пациент не уделяет достаточно внимания уходу за зубами, я могу с абсолютной точностью сказать, что еще меньше он заботится о своем теле, – говорит доктор Крэйг Вэлентайн из американской академии стоматологии, – я призываю думать вас о визите к зубному врачу не как к процедуре – «рассверлил-залатал», а как к регулярной и очень важной проверке своего здоровья, которая под силу, конечно же, только грамотному специалисту. Он непременно задаст вам кучу вопросов – начиная от вопросов о качестве слюны и принимаемых лекарствах, заканчивая основными моментами вашей истории болезни. Конечно же, он безболезненно и аккуратно выполнит все необходимые процедуры. И такого специалиста вам наверняка захочется повидать через 6 месяцев».

НЕТ ЖИРА – НЕТ ГОРМОНОВ

Исследования, проводимые доктором медицины Джоанной Дорган на протяжении 7 лет на 286 девушках, показали, что диета, во время которой употребляются лишь продукты с низким содержанием животных жиров, приводит к серьезным изменениям состояния здоровья. Перемены затрагивают в первую очередь гормональную систему, которая неохотно возвращается «на круги своя» после потрясений.

У абсолютного большинства девочек вдвое снизился уровень гормона прогестерона, который крайне необходим женщине для того, чтобы она стала матерью. Пока еще нет данных об изменениях фертильности (способности зачать ребенка) у этих девушек, но наверняка с такими показателями эти девушки будут испытывать трудности с материнством.

Доктор Колдиц подводит итоги эксперимента: вместо того,

чтобы ужасаться каждой употребленной калории и искать у себя целлюлит, гораздо полезнее правильно этими калориями распорядиться: в тренажерном зале, бассейне, на вечерней прогулке.

СВЯЗАННЫЕ ОДНОЙ ЦЕПЬЮ...

Исследования в Бригемском университете (США) показали, что здоровье одного из партнеров по браку оказывает на здоровье другого не меньшее влияние, чем доход и уровень образования.

Оказалось, что здоровый пятидесятилетний мужчина лишь в двух процентах случаев оказывался женат на серьезно больной женщине. А у больного супруга в 7 раз больше шансов делить в браке не только радости, но и проблемы здоровья своей жены.

Разумеется, нельзя все объяснять «взаимным притяжением», ведь всем рискам, возникающим в жизни – плохое качество воды, труба завода под окном, стрессы от детей, муж и жена подвергаются почти в равной мере. Но, учитывая, какое огромное влияние супруги оказывают друг на друга, стоит гораздо внимательнее относиться к здоровью возлюбленного.

БИТЬ ИЛИ НЕ БИТЬ?

Является ли «телесное наказание» необходимым и эффективным способом воздействия на ребенка? Опрос 1015 взрослых американцев показал, что 65% отвечают на этот вопрос утвердительно.

Элизабета Гершофф провела исследование, в котором приняло участие 36000 детей от одного года до 17 лет. Она ранжировала детей, начиная от тех, кого не наказывали (физически) никогда, до тех, которых били регулярно. Вывод оказался прост: чем чаще ребенок подвергался насилию, тем чаще он потом избивал своих родителей и детей.

Однако у Элизабеты нашлось немало критиков. Среди них – профессор психологии университета штата Небраска (США) Роберт Ларзелери: «КАК родители шлепают своих детей – гораздо важнее, нежели КОГДА они это делают. И какие другие дисциплинарные методы они применяют. Как правило, легкое шлепанье эффективно для малышей от 2 до 6 лет, и только тогда, когда убеждение не помогает».

Тем не менее Элизабета Гершофф настаивает: «Шлепанье учит ребенка, что агрессия и насилие – нормальный способ добиваться своих целей в жизни. Мы хотим, чтобы дети научились осознавать свое поведение и принимать подходящее решение по своему поведению, когда рядом нет взрослых с линейками и ремнями».

ПЛОХИЕ НАЧАЛЬНИКИ, ТРЕПЕЩИТЕ!

Еще одна проблема из области психологии: если вы – начальник, который повышает голос на подчиненных, обращается с

ними несправедливо и чрезмерно сурово – берегитесь... Месть не заставит себя долго ждать. И вы никогда даже не узнаете, от кого она пришла.

Оказывается, все служащие, считающие, что с ними обходятся жестоко и несправедливо, склонны пакостить своей организации и в первую очередь – своему непосредственному начальнику. Они будут всячески его поносить за глаза, они не притронутся к телефону через минуту после окончания рабочего дня, они не помогут освоиться новичку, они все будут делать «по минимуму». Не ждите от обиженных подчиненных никакой инициативы и творческого подхода.

Как показали исследования «Журнала прикладной психологии», один управляющий может погубить работу огромного отдела, но редко понимает, что именно он является источником проблем в коллективе.

НОВАЯ НАДЕЖДА ДЛЯ ПАРАЛИЗОВАННЫХ

Крошечные нервные волокна, извлеченные из грудной клетки, обработанные особым стимулятором роста, а затем пересаженные в поврежденный участок спинного мозга, позволили существенно уменьшить степень паралича и расширить объем движений в опытах на крысах.

Выяснилось, что такие «нервные вставки» могут существенно повысить качество жизни «спинальных» больных. Доктор медицины Вернон Лин, директор института по изучению травм спинного мозга в Лонг-Бич (США): «Эти простимулированные нервные клетки, будучи приживленными и развиваясь в спинном мозге, взяли на себя функцию проводников импульсов». Такие клетки, если они взяты у зародыша, особенно активно развиваются и формируют новые соединения с поврежденными соседями. И для этого совсем не обязательно губить чью-то будущую жизнь. Достаточно «приказать» одной-единственной клетке, чтобы она стала ростком новой жизни, причем «в пробирке». Такое легко возможно после раскрытия учеными технологий клонирования.

«Это блестящий шаг, очень обнадеживающий знак того, что вскоре мы сможем достичь полного восстановления функции поврежденного спинного мозга», – утверждает доктор Де Веллис, редактор «Журнала неврологических исследований».

На самом деле это исследование в области клонирования – очередное свидетельство того, что недалек тот день, когда можно будет заменить не только поврежденную нервную ткань без риска ее отторжения (ведь она «выращена из родной клетки»), но и нервный узел для лечения больного паркинсонизмом, и поджелудочную железу для диабетика...

Павел ХОРОШЕВ (по материалам зарубежной печати).

ДВЕ СМЕРТИ НИКОЛАЯ ГОГОЛЯ

Среди великого числа трагических, неудачных, пьяно-пропащих судеб поколений русских писателей особым драматизмом выделяется последний период жизни и загадка смерти Николая Васильевича Гоголя.

О болезни и смерти великого писателя сохранилось немало воспоминаний очевидцев, исследователями написаны десятки научных статей, но чаще всего в них освещались лишь клинические проявления недуга Гоголя. Меньше обращали внимание на психические аспекты болезни, те таинственные события, что так поразили близких и знакомых писателя, ставших свидетелями его кончины.

В конце 1851 года Гоголь решил не уезжать в теплые края, а остаться на зиму в Москве. Он живет на Арбате в доме графа А.П. Толстого, продолжает работу над вторым томом «Мертвых душ», и хотя работа не приносит полного удовлетворения, появляются новые замыслы.

«Гоголь живет в Москве. Он получил разрешение напечатать прежние свои сочинения без цензуры, в том виде, как они были изданы прежде. Говорят, будто он приготовил к печати и второй том «Мертвых душ», – писал в декабре П.Плетнев в письме к В.Жуковскому.

Время от времени писатель становился мрачен без видимых причин, волнами накатывало мрачное настроение, он жаловался на плохое самочувствие, озноб даже дома заставлял кутаться в теплый халат или шинель. Замысел продолжения «Мертвых душ» не превращался в строки новой поэмы. Воображение, столь причудливое и фантастическое прежде, теперь становилось все бледнее.

В конце января 1852 года произошло событие, оказавшее на Гоголя сильное влияние. Скоропостижно умирает жена его близкого друга Хомякова – Екатерина Михайловна. Эта смерть по-

трясла Гоголя: он говорил Хомякову, что с ее смертью для него «снова умирают многие, кого он любил всей душой». На панихиде Гоголь, словно предчувствуя собственную судьбу, произнес пророческие слова: «Все для меня кончено». На него «нашел страх смерти» – то состояние души, та болезнь, от которой, как он говорил, умер его отец.

В первых числах февраля, когда вся Москва весело и обильно отмечала Масленицу, Гоголь неожиданно начал поститься. Возможно, что решение было связано с приездом к нему из Ржева местного протоиерея отца Матвея Константиновского, известного своим религиозным фанатизмом, нетерпимостью и иезуитским красноречием. Во время бесед священник попрекал Гоголя в недостаточном благочестии, требовал бросить писательство, отречься от грешника и язычника Пушкина, настаивал на уничтожении нескольких глав «Мертвых душ», казавшихся благочинному возмутительными. Картины загробной кары, которые он живописал, вызывали у Гоголя почти животный ужас, он умолял: «Довольно! Оставьте! Не могу больше слушать, слишком страшно!»

Гоголь все чаще говорит о своей скорой смерти. Несмотря на усиливающуюся слабость, продолжает поститься, проводя ночи в молитве. 8 февраля ему приснился дурной сон, в котором он видел себя мертвым. Утром, едва проснувшись, Гоголь посылает за приходским священником, чтобы собороваться. Отныне мысли о близкой смерти уже не оставляют писателя, но еще больше его страшит возможность быть захороненным заживо. Он просит друзей не предавать его тело земле, пока не появятся явные признаки разложения. В ночь с 11 на 12 февраля Николай Васильевич долго молится один в своей комнате. Затем зовет слугу и с его помощью переходит в кабинет. Он достает портфель с рукописью «Мертвых душ», бросает листы в печь и ждет, пока огонь не уничтожит его творение. Вернувшись в свою комнату, он ложится на диван и навзрыд рыдает.

Последующие дни Гоголь молча лежал с закрытыми глазами, отвернувшись к стене. Он только попросил поставить подле себя икону с образом Богоматери. Худые пальцы с отросшими за время болезни ногтями, под которыми траурной полоской лежала грязь, бессознательно перебирали четки. Гоголь полностью отказался от пищи, лишь иногда удавалось уговорить сделать несколько глотков воды или бульона. 20 февраля состоялся врачебный консилиум, на который пригласили тогдашних московских медицинских светил: Овера, Эвениуса, Клименкова, Сокологорского и Тарасенкова. Доктора долго осматривали больного, сокрушенно кивали головами, что-то тихо шептали по-латыни. После долгих раздумий решили поставить больному две пиявки к носу и сделать

холодное обливание головы в теплой ванне.

Больной еще слабо сопротивлялся, просил укрыть его одеялом, временами дрожащей рукой пытался стряхнуть с лица пиявки. Кто знает, читали ли бодрые, не сомневающиеся в своей правоте лекари пророческие слова своего пациента, написанные им задолго до трагических февральских дней 1852 года: «Нет, я больше не имею сил терпеть. Боже! Что они делают со мною! Они льют мне на голову холодную воду! Они не внемлют, не видят, не слушают меня. Что я сделал им? За что они мучат меня? Чего хотят они от меня, бедного? Что могу дать я им? Я ничего не имею. Я не в силах, я не могу вынести всех мук их, голова горит моя, и все кружится предо мною. Спасите меня! Возьмите меня! Дайте мне тройку быстрых, как вихрь, коней! Садись, мой ямщик, звени, мой колокольчик, взвейтесь, кони, и несите меня с этого света! Далее, далее, чтобы не видно было ничего, ничего...»?

Лечащий врач Гоголя А.Т.Тарасенков вспоминал: «Приехали в седьмом часу Овер и Клименков, велели подолее поддерживать кровотечение, ставить горчичники на конечности, потом мушку на затылок, лед на голову и внутрь отвар алтейного корня с лавровишневой водой. Обращение их было неумолимое, они распоряжались, как с сумасшедшим, кричали перед ним, как перед трупом. Клименков приставал к нему, мял, ворчал, поливал на голову какой-то едкий спирт, и, когда больной от этого стонал, доктор спрашивал, продолжая поливать: «Что болит, Николай Васильевич?» Но тот стонал и не отвечал...»

Часу в одиннадцатом он неожиданно громко вскрикнул: «Лестницу, поскорее давай лестницу!». В этом крике было что-то страшное. Лестница – древний символ сублимации духа, снятия с креста и в то же время подъема в твердь небесную... Что виделось в эти предсмертные часы Гоголю, куда он собирался подниматься? Поэт сумел отразить этот эпизод замечательно точно:

Словно синяя твердь
растворилась
Над убогой его головой,
Шумно лестница с неба
спустилась,
Он ловил ее долго рукой.

Ночью началась агония. Кожа покрылась холодной испариной, под глазами разлилась синева, черты лица, и без того острые, заострились еще более, в маске смерти. В восемь часов утра 21 февраля 1852 года дыхание сделалось едва заметным, и великий писатель отошел в вечность...

* * *

Итак, Николай Васильевич Гоголь скончался на сорок третьем году жизни от болезни, причиной которой его близкие считали «органическое, наследственное расстройство желудка». Даже тогдашние медики рассматривали болезнь писателя как «желу-

дочно-кишечное воспаление вследствие истощения». Сообразуясь с диагнозом, врачи назначали и лечение. Насколько же соответствовала действительности их точка зрения? Попробуем реконструировать историю болезни или, как в старину именовали этот медицинский документ, «скорбный лист» Н.В. Гоголя. Первый приступ болезни, унесшей в конечном итоге Гоголя из жизни, случился с ним в Риме в 1840 году. Именно тогда он впервые почувствовал чрезвычайно подавленное состояние, в его письмах все чаще звучат жалобы на грусть, «болезненную тоску, которой нет оснований».

«Солнце, небо – все мне неприятно. Моя бедная душа: ей здесь нет приюта. Я теперь гожусь больше для монастыря, чем для светской жизни», – жалуется Гоголь друзьям. Депрессия проходит, меняются настроение и тон посланий: «Да, мой друг, я глубоко счастлив, я слышу и знаю дивные минуты, создание чудное творится и совершается в душе моей», – пишет он Аксакову. Но все-таки значительно чаще писатель пребывает в угнетенном настроении. «Иногда по вечерам он дремал в креслах, а ночи проводил в бдении на молитве. Иногда жаловался на то, что у него голова горит и руки зябнут... Прежде сего за год он имел течение из уха будто бы от какой-то вещи, туда запавшей. Других болезней в нем не было заметно, сношений с женщинами он давно не имел и сам признавался, что не чувствовал в том потребности и никогда не ощущал от этого особого удовольствия, онании также не был подвержен», – вспоминал впоследствии доктор Тарасенков. В начальный период болезни у Гоголя сохраняется способность к объективной оценке своего состояния. В 1842 году он пишет: «Мною овладела моя обыкновенная периодическая болезнь, во время которой я остаюсь в почти неподвижном состоянии в комнате иногда в продолжение 2-3 недель». Фраза, достойная учебника психиатрии!

Даже четыре года спустя, собираясь в путешествие в Палестину, Гоголь еще пытается сопротивляться приступам депрессии. Он передает знакомым составленную им молитву с просьбой молиться о нем: «Душу же его исполни благодатных мыслей во все время дороги его. Удали от него духа колебания, духа помыслов мятежных и волнуемых, духа суеверия, пустых примет и малодушных предчувствий, ничтожного духа робости и боязни».

Постепенно приступы ипохондрии учащаются, становясь раз от раза все длительнее и тяжелее. В 1849 году Гоголь в письме к Жуковскому пытается разобраться в том, что творится у него в душе: «Что это со мной? Старость или временное оцепенение сил? Или, в самом деле, 42 года для меня старость? Отчего, зачем на меня нашло такое оцепенение – этого я не могу понять. Если бы Вы знали, какие со мной странные происходят перевороты, как

сильно все растерзано внутри меня. Боже, сколько я пережил, сколько перестрадал».

И, наконец, последний, фатальный, приступ болезни, протекавший на редкость злокачественно, на фоне нарастающего аффекта с бредовыми идеями самообвинения и гибели, со ступорозным состоянием, прогрессирующим истощением и полным отказом от пищи. Смерть наступила от тяжелого истощения, повлекшего необратимые нарушения обмена веществ, дистрофию внутренних органов. Сегодня, с позиций современной медицины, можно с большой степенью вероятности предположить, что великий писатель страдал маниакально-депрессивным психозом. Тогдашние врачи не смогли поставить правильный диагноз. Вряд ли можно обвинять их в недобросовестности: маниакально-депрессивный психоз как самостоятельное заболевание в то время не был описан, да и далеко не всегда нынешние психиатры способны помочь таким больным. Хотя очевидно, что именно действия врачей в последние дни жизни Гоголя усугубили тяжесть состояния больного, ускорив трагическую развязку.

Но кроме медицинской ошибки была допущена и другая, ставшая роковой для Гоголя. Ее виновник – духовник писателя, отец Матвей. По мнению ученого-психиатра Д.Е. Мелехова, изучавшего вопросы взаимоотношения психиатрии и религии: «Поведение врачей и духовника во время патологического состояния Гоголя было ошибочным. При таких заболеваниях обязанность духовника – вовремя распознать аффективные, витальные корни депрессии и маний, рекомендовать обратиться за помощью к врачу и бороться с греховными мыслями о самоубийстве, с безнадежностью, «мирской печалью», с тоской, которая «производит смерть», а во время экзальтации – помочь мириться с горделивыми мыслями, переоценкой своих возможностей». Священник не понимал, что имеет дело не с обычным покаянием здорового человека, которое заканчивается радостью прощения. У Гоголя была депрессия витальная, происходящая в результате сложных психо-соматических процессов. Вместо того, чтобы ободрить больного, попытаться убедить его, что причина болезни вполне земная, аналогичная той, что может привести к воспалению легких, язве, вместо того, чтобы посоветовать найти толкового врача, священник советовал отправиться в монастырь, искал греховность в поступках и произведениях писателя. Подводя итоги своего исследования, профессор Мелехов говорил, что именно психологическое давление отца Матвея стало главной причиной последнего тяжелого приступа болезни Гоголя.

* * *

Похороны состоялись по православному обычаю через три

дня после смерти, 24 февраля 1852 года, при огромном стечении народа. Был ясный, морозный день. После отпевания в университетской церкви гроб с телом великого писателя до самого кладбища Даниловского монастыря на руках несли студенты Московского университета. На могиле, находившейся подле кладбищенской церкви, был установлен памятник с высеченным изречением пророка Иеремии: «Горьким словам моим посмеются».

Но случилось так, что не эта могила стала местом последнего успокоения писателя. Еще в 1909 году на могиле Гоголя проводились реставрационные работы: укрепляли фундамент под массивным памятником, отремонтировали ограду. Тогда при раскопе рабочие обнаружили углы дубового гроба, помещенного в кирпичный футляр. В 1931 году в связи с реконструкцией столицы кладбище Даниловского монастыря подлежало уничтожению. Прах Гоголя было решено перенести на Новодевичье кладбище. Комиссия, состоявшая из административных и литературных начальников, прибыла на кладбище, чтобы присутствовать при эксгумации останков. Официальный акт вскрытия могилы написан скупым слогом кладбищенских плит: «31 мая 1931 года мы, нижеподписавшиеся, составили настоящий акт в том, что в нашем присутствии на кладбище бывшего Даниловского монастыря произведена эксгумация писателя Николая Васильевича Гоголя для перепогребения праха его на Ново-Девичьем кладбище в Москве».

Далее следовали 12 подписей, среди которых автографы писателей Вл. Лидина, И. Сельвинского, художника А. Тышлера. Но если официоз не счел нужным входить в детали, многие участники печальной процедуры не скупились на рассказы о знаменательном событии. М.Ю. Барановская, крупный специалист по московскому некрополю, утверждала, что писатель был найден в гробу с вытянутыми вдоль тела руками, на черепе остались светло-каштановые волосы. Сохранились остатки сюртука, полосатые брюки со штрипками и стоптанные туфли. Потрясенная зрелищем, Барановская заплакала, и милиционер, присутствующий при эксгумации, с сочувствием сказал: «Гляди-ка, вот вдова убивается». С этого момента за Барановской в кругах столичных литераторов навсегда закрепилось прозвище «Мадам Гоголь».

А.П. Смирнов, известный археолог, рассказывал о печальной процедуре иначе. По его словам, расположение скелета оказалось совершенно обычным, за одним исключением... В могиле отсутствовал череп. Этот слух имел большое хождение по Москве и, по-видимому, был использован М.А.Булгаковым в истории с пропавшей головой председателя правления МАССОЛИТа Михаила Александровича Берлиоза. Еще дальше пошел в своих воспоминаниях литературовед С.М.

Соловьев, утверждавший, что в яме не было не только останков писателя, но и вообще гроба. Зато обнаружилась целая система вентиляционных ходов и трубок на случай воскрешения покойного. Кто-то добавлял, что обращали внимание длинные ногти на пальцах руки, кто-то говорил о повернутой голове. Слухи полнились, некоторые из них перешли в популярную литературу. Возникла версия о попытке ограбления могилы с целью похищения черепа Гоголя и не менее фантастичная легенда о летаргическом сне писателя. Есть в этих сюжетах отголоски традиционной любви москвичей к страшным, мистическим историям, достойным пера автора «Вия».

При наличии такого количества версий было бы непростительно не предложить своей гипотезы. Зная о нравах мастеров кирки и лопаты не понаслышке (не раз и не два представилась печальная необходимость тесно общаться с представителями кладбищенского пролетариата), а также памятуя о нашей вечной племенной ненависти к любой педантичной работе, можно предположить, что все выглядело намного проще и обыденнее. Раскопки, начавшиеся утром, продолжались до вечера – в этом единодушны все свидетели. С огромным трудом был сломан кирпичный саркофаг, окружавший гроб. Кроме того, над ним находился еще бетонный фундамент, подведенный под памятник при реставрации в 1909 году. Работу заканчивали уже в сумерках, благо ночи в конце мая коротки. Ни криминалистических, ни археологических правил вскрытия могильников не соблюдалось. Об этом кроме куцего акта свидетельствуют такие факты: один из писателей, присутствовавших на эксгумации, забирает с собой кусок сюртука, чтобы дома вклеить его в обложку «Мертвых душ», другой почитатель Николая Васильевича забирает на память его ребро.

Гроб писателя, плотно замурованный в кирпичной кладке и корнях старых деревьев, не смогли поднять целиком. Уставшие рабочие извлекают из раскопа фрагменты останков и, не обременяя себя лишними условностями, кучей сваливают в новый гроб, который затем хоронят на Новодевичьем кладбище. Желая придать эксгумации пристойный вид, комиссия составила лаконичный акт. Иного и быть не могло, учитывая обстоятельства процедуры...

* * *

Не только останки писателя не обрели покоя, но и памятник ему работы скульптора Андреева постигла схожая судьба. Он был перенесен с Пречистенского бульвара во двор дома, где когда-то скончался Николай Васильевич Гоголь. А на месте старого памятника установили новый – Гоголь в распахнутой шинели, с книжкой в руках и гордо поднятой головой. На цоколе бронзовая надпись: «Великому русско-

му художнику слова Н.В. Гоголю от правительства Советского Союза. 2 марта 1952 года». Комментарии, как говорится, излишни...

Ныне останки Гоголя покоятся на престижном Новодевичьем кладбище. Неподалеку от автора «Мертвых душ» захоронен другой классик русской литературы – Михаил Афанасьевич Булгаков. Долгие годы на его могиле не было памятника, только скромная цветочница да небольшие деревца, посаженные по углам. Елена Сергеевна Булгакова, вдова писателя, придирчиво подбирала камень для монумента и в своих тщетных поисках нередко заглядывала в гранитную мастерскую. Однажды ей бросился в глаза старый ноздреватый валун, видневшийся среди кучи мусора и обломков мрамора. Рабочие охотно объяснили, что это Голгофа, то есть подножие православного креста, некогда стоявшего на могиле Гоголя. Оказалось, что к очередному юбилею классика в 1952 году на могиле решили заменить обелиск. Стоявший ранее мраморный крест бесследно исчез, а Голгофу за ненадобностью выбросили в яму.

По преданию, И.Аксаков камень для нее нашел в Крыму и долго, почти месяц, вез его на телеге по разбитым русским дорогам в Москву, чтобы положить на могилу Гоголя.

«Я покупаю, – не раздумывая, сказала Елена Сергеевна. – Делайте что угодно, я за все заплачу... Нужны будут мостки, делайте мостки от сарая к самой могиле. Нужны десять рабочих – пусть будет десять рабочих...»

Вскоре камень был водружен на могиле автора «Мастера и Маргариты». Булгаков как-то написал о Гоголе: «Учитель, укрой меня своей чугунной шинелью». Жизнь иногда бывает удивительней любых фантазий тем, что она исполняет подобные желания...

Александр ТОЛСТИКОВИЧ.

МЫ БУДЕМ ПРАЗДНОВАТЬ ВМЕСТЕ, КОЛЯ!

Скоро День Победы! А год? 2003-й! Как время идет! Я уже приготовила свой костюм, черный, очень строгий, все свои награды – два ордена и пять медалей.

В прошлом году я встретила однополчан, было легко и весело и, конечно, взгрустнулось.

Есть люди, которые, расставаясь со старыми друзьями, быстро приобретают новых, не чувствуя потери. А я так не могу.

В этот уральский город я приехала сразу после войны. Я много слышала о нем, знала его леса, реки, улицы, мосты. Только не видела. И вот я ступила на эту землю. Мне хотелось тишины, радостной встречи и нежной улыбки. В поезде вспоминала до мельчайших подробностей наши встречи. Мы понимали друг друга с полуслова. Он много говорил о городе, и я спешила сюда, надеясь на чудо, на невозможное. Я видела его похоронную, но не видела его мертвым, не верю в его смерть, не верю...

У меня нет родных, только он, тот, единственный, мой. Поэтому я приехала в его город. Мне казалось, что здесь обязательно встречу его. Вот пройду все улицы, названия которых знаю по его рассказам, и вдруг увижу Колю – удивленного, веселого и любимого. И каждый раз, выходя из дома, думаю о такой встрече, думаю уже почти пятьдесят восемь лет.

Его город стал моим, я знаю и люблю каждый уголок, каждый тополек, радуюсь новостройкам, с удовольствием брожу по асфальтированным, ярко освещенным улицам.

Нет, я не одинока, хотя обо мне говорят, что я не встретила для себя человека. А я встретила. Я все еще люблю, не забыла его слов, помню его глаза, руки, его непослушные волосы, родинку на плече. Не мыслю на его месте другого. У меня есть его пилотка, пропотевшая, грязная, такой я и храню ее. У меня есть его фотография, снимался в сорок третьем, было ему двадцать два года. А сейчас мне почти восемьдесят. У меня могли бы быть взрослые внуки. А я одна. Некоторые

говорят, живу, мол, для себя, никаких забот, никаких особых дел. Мне иногда хочется сказать им: вы считаете великими заботами в меру своих сил помочь семье? Какая же тут забота? Это же сплошные радости! Баловать внуков, видеть их счастливые лица. Если б я смогла в свое время забыть многое. Но что поделаешь с памятью?

Я помню, как он обнимал меня, а я казалась себе такой маленькой, и хотелось закрыть глаза и спать, всю ночь, а потом еще день, и чтобы было тихо-тихо, никаких выстрелов, взрывов, команд. Чтобы никто не кричал, не бегал, все бы говорили вполголоса и не спешили бы.

И все-таки мы две недели были вместе! Каждую ночь. И было почти тихо. А какую мы устроили свадьбу! Сколько было веселья! Сейчас свадьбы широкие, которым «не хватает неба и земли». А мы в землянке старались не очень громко петь. Мне все время хотелось крикнуть: смотрите, какая я счастливая. Я просто обалдела тогда. Даже стыдно было, что я так светилась от счастья. А Коля так и сказал: «Я сейчас сойду с ума, мне не верится, что мы с тобой муж и жена». И все время звал удрать в нашу землянку, смотрел на меня своими огромными глазами...

Как же я могу не ждать его, как же могу поверить в его смерть? Храню его письма, но достаю их только в день его рождения и в День Победы. Перечитываю все, да еще свои, которые он не получил. Я несколько лет писала ему, не отправляя их, не получая ответа, писать-то было некуда. Во второй и третий раз отвечала на его старые письма, извинялась за нанесенные обиды, просила приехать, назначала свидания. Иногда давала телеграммы «до востребования» и шла к поезду. Но... его нет, а я все жду, жду.

Мне часто бывает грустно, но все-таки я, уходя из дома, спешу вернуться: вдруг Коля приехал. Я все эти долгие годы вздрагиваю на каждый звонок и «лечу» открывать дверь, но все не он, не он.

Придет ли он когда-нибудь? Вошел бы ко мне – старый, седой, уставший, милый и родной.

В День Победы я снова буду с ним. Я опять пойду в колонне ветеранов, пойду, мысленно чувствуя его плечо. Нас будут поздравлять, будут цветы, знамена и музыка – и все это нам, всем воевавшим, и ему, моему Николаю. Поэтому я счастлива.

Адрес: Завориной Нине Васильевне, 623400, Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Тевосяна, д. 7, кв. 54.

ОДИННАДЦАТОЕ СЕНТЯБРЯ

В «Предупреждение» написала заведующая городской библиотекой города Рошаль Московской области Елена Анатольевна Черкунова. Очень теплое письмо прислала. Спасибо большое! Вот выдержка из весточки: «В один из октябрьских дней в нашей городской библиотеке состоялось заседание поэтического клуба «Вдохновение». Наша местная поэтесса Лариса ЗАИКИНА выступила со своим стихотворением «Одиннадцатое сентября». Многие в зале плакали. Если у вас будет возможность, опубликуйте это произведение полностью».

Выполняем просьбу нашей читательницы.

Адрес: Ларисе Заикиной, Московская область, г. Рошаль, городская библиотека.

Пацифисты,
Сушите памперсы.
Гуманисты,
Дышите на ладан.
Сопли ваши
Растер вместе с башнями
Миллиардер
Усама Бен Ладен.
За Чечню вы
Впадали в истерику.
Не террор там –
За свободу бой.
В сентябре он
Пришел в Америку...
Приутих
«Миротворцев» рой.
С язвой сибирской
Пошли конвертики,
Раня насмерть
Нежные души.
Вот и в «Норд-Ост»
Просочились смертники.
Неужели музыку слушать?
В дикости своей
Не хотят сознаться.
Знаем –
Горцы – народ упрямый,
Только стоит ли
С гор спускаться,
Чтоб загадить
Оркестровую яму?
Господа!
В Амстердаме,
Париже ли,
В креслах удобных
Зады размещая,
Видели,
Как пел и плакал
Мальчишка рыженький,
С друзьями своими
Навек прощаясь?
Девчонок глаза безумные
В прорезях?
На взрывателях
Пальчики узкие?
За лукавство
В словах и помыслах
Пострадают
Не только русские.
Носит ветер
То ли плач, то ли пение
Над заливом

Вашим Гудзоновым.
Как в Москве,
Дагестане и Кении,
Не дома –
Это судьбы взорваны.
Хлеборобы, артисты,
Художники,
Работая, страдая, любя,
У безумцев мы все
Заложники...
Каждый день –
Одиннадцатое сентября.

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ И ЧЕСТИ

Москвичка Татьяна Михайловна Михайлова – великий оптимист. Ее письмо в «Предупреждение» – небольшое, но зато как остроумно зарифмовала Татьяна Михайловна правила для тех, кто хочет жить нормальной жизнью без болезней и тревог! И сделала еще радостную приписку: «Ни один глагол не повторился, теперь можно печатать!». Дорогая Татьяна Михайловна! Спасибо за «Кодекс», который публикуем с некоторыми сокращениями.

Адрес: Михайловой Татьяне Михайловне, 103064, Москва, Хомутовский тупик, д. 4, стр.2, кв. 130.

- Никогда не переедать.
- Спокойно и достаточно спать.
- Животных и птиц уважать.
- Больше классиков читать.
- Телевизор чаще выключать.
- Чаи из травок распивать.
- День заботами наполнять.
- Раз в неделю голодать.
- Дурных мыслей избегать.
- Лекарств меньше принимать.
- Страждущим, нищим помогать.
- Сомненья в душу не пускать.
- Никого не осуждать.
- Дурные привычки подавлять.
- Крепкие напитки не употреблять.
- Лени не потрафлять.
- Целебные травки собирать.
- Яблочко ежедневно съедать.
- Больше улыбаться и хохотать.
- Тонкую талию сохранять.
- Секса в старости не избегать.
- Любовь ко всему сущему проявлять.
- Законы природы уважать.
- Гармонию души и тела соблюдать.
- Усопших чаще поминать.
- Богу хвалу воздавать.

КАЗНЬ ДЛЯ ПЬЯНИЦ

Уважаемая редакция, посылаю страшилку для алкашей, написанную в непроглядные дни... Страшнее ее только окружающая жизнь, и нет таких слов в языке, чтобы описать гибель великого народа...

На рынке сидит в каталке безногий инвалид с шапкой, просит милостыню: напился в юности и пошел гулять по железной дороге. Синие бабы в отрепках несут ворованные детские санки в алюминиевый магазин: на опохмелку хватит. В лютый мороз в районной старой баньке (две сикушки вместо душа на 40 тысяч жителей) лопнула труба. Пьяный слесарь паяльной лампой поджег последнюю отраду немытых земляков, сжег пальто банщицы, а голые бабы повыпрыгивали в окно. Вот-вот рухнет крыша в избушке и задавит старушку, исчахшую от бескормицы, а сынок третью неделю справляет Новый год, Рождество, Крещенье и свой день рожденья. Хрустит снежок, скрипит протез у сторожа – «приморозил ногу» начисто по пьянке. Тихо-тихо в глухой деревеньке, где на тряпье давно спят непробудным сном старушки, объеденные своими кошками и крысами: детки и внуки рассеялись по зонам и лагерям.

Чай «Петрович», малиновые клопы, растворенные в самогоне, битье, проклятия, заговоры, молитвы, плач детей, обещания «не брать в рот», сон в лужах, сугробах, на помойках, в ледяных подъездах – ничто не помогает. Наоборот: чем больше выбитых зубов, тем слаще вскрытие тары остальными.

И тогда остается в утешение только воображение: чем больше пьют, тем быстрее помрут. Или так: выжрал – и на дерево взлетел. Снять никто не может: 40 метров высота. Отсидится – сам слезет. Выжрал – снова на высотку. Сполз – все нормально. Такие упражнения – до полного излечения. Или вот мечтание: как в рот – из ушей змеи во все стороны, метров по 10, то-о-оненькие. Отставил стакан – улезли. Как в рот – тут и они лезут. И тоже – до излечения. Еще медитация: компания только села, не успели откупорить, а все уже в пляс вдруг пошли. Ходи, изба, ходи, печь, хозяину негде лечь! Чаще-чаще, каблуки дроби отбивают, посуда звенит, но к ней не пробиться – пляшут все вприсядку, кругами вокруг стола до тех пор, пока не попадают без сознания на пол. Только очнулся кто –

ноги в пляс, нет сил удержаться. И так до полного и окончательного отлучения.

Толстая самогонщица полгорода споила, с лекарствами гонит, без обеда и выходных отпускает яды через форточку. Для нее свой вариант: только соберется за сахаром и дрожжами – одежда падает на землю. Баба возвращается домой – снова одета. Баба за товаром – голая. И так – до полной остановки убойного производства.

У нас в городе есть мужик-крикун. Днем и ночью кричит от печени, которая у него разлагается. Ему доктор объявил диагноз и продолжительность жизни. Мечтание: а если наоборот? Он несет к глотке самогон, а изо рта такой вопль, что на улице лошади на дыбки встают. Он закрывает вопль рукой, тогда изо рта летит брех и лай. Самогон от глотки – тишина. И так до полной победы над зеленым змием.

Массированное сведение на нет этого племени потрошителей мыслится таким образом. Вдоль всей границы России, в каждом городе, селе, деревне, не упуская тех, что давно стерты с официальных карт, но продолжают существовать, и даже в тех, где 5-6 домишек с древними старушками и старичками (тоже гнать и пить насобачились от скуки), в отдельно стоящих избушках, словом, повсеместно, установить и строго следить, чтобы работали круглосуточно при любой погоде, огромные цистерны со спиртом с кранами на высоте человеческого роста. И чтобы от этих кранов шли гибкие шланги, которые удобно было бы взять в рот. Идея такова: напоить всех без исключения желающих до отказа. То есть таким образом, чтобы отказали жизненно важные органы: почки, мозг, сердце, печень. Разумеется, в начале этой операции создадутся громадные очереди. Можно ожидать скандалов, драк и других неприятностей. Потребуется немного терпения, ведь это в последний раз. Очереди быстро рассосутся, и встанет проблема уборки трупов.

Вот и все решение давно назревшего вопроса. И только одна небольшая пока неувязка проекта с действительностью: достаточно ли останется населения вне очередей к цистернам, чтобы завершить грандиозное дело?

Адрес: Маргарите Жаворонковой, 391110, Рязанская обл., г. Рыбное, ул. Урожайная, д.2.

Имя замечательного писателя, журналиста и издателя Аркадия Тимофеевича АВЕРЧЕНКО (1881-1925) сегодня полузабыто. А в начале прошлого, XX века тысячи людей в России обожали Аверченко за то, что он умел легко и просто рассмешить. Родился Аркадий в Севастополе. Отец – мелкий торговец – разорился. В 15 лет будущий писатель пошел работать конторщиком, в 18 лет перебрался в Харьков: там сочинял первые рассказы. Затем Аверченко переехал в Петербург, где его талант юмориста раскрылся в полной мере. После революции писатель эмигрировал в Турцию, а завершил свой жизненный путь в Праге.

Сегодня читателям «Предупреждения» мы предлагаем рассказ Аверченко «Резная работа». Улыбайтесь на здоровье!

РЕЗНАЯ РАБОТА

Недавно один петроградский профессор забыл после операции в прямой кишке больного В. трубку (дренаж) в пол-аршина длиной.

В операционной кипит работа.

– Зашивайте,– командует профессор.– А где ланцет? Только сейчас тут был.

– Не знаю. Нет ли под столом?

– Нет. Послушайте, не остался ли он там?..

– Где?

– Да там же. Где всегда.

– Ну где же?!!

– Да в полости желудка.

– Здравствуйте! Больного уже зашили, так он тогда только вспомнил. О чем вы раньше думали?!

– Придется расшить.

– Только нам и дела, что зашивать да расшивать. Впереди еще шесть операций. Несите его.

– А ланцет-то?

– Бог с ним, новый купим. Он недорогой.

– Я не к тому. Я к тому, что в желудке остался.

– Рассосется. Следующего! Первый раз оперируетесь, больная?

– Нет, господин профессор, я раньше у Дубинина оперировалась.

– Ага!.. Ложитесь. Накладывайте ей маску. Считайте! Ну? Держите тут, растягивайте. Что за странность! Прощупайте-ка, коллега... Странное затвердение. А ну-ка... Ну вот! Так я и думал... Пенсне! Оригинал этот Дубинин. Отошлите ему, скажите – нашлось.

– А жаль, что не ланцет. Мы бы им вместо пропавшего воспользовались... Зашивайте!

– А где марля? Я катушки что-то не вижу. Куда она закатилась?

– Куда, куда! Старая история. И что это у вас за мания – ос-

тавлять у больных внутри всякую дрянь.

– Хорошая дрянь! Марля, батенька, денег стоит.

– Расшивать?

– Ну, из-за катушки... стоит ли?

– Я к тому, что марля... в животе...

– Рассосется. Я один раз губку в желудок зашил, и то ничего.

– Рассосалась?

– Нет, но оперированный горчайшим пьяницей сделался.

– Да что вы!

– Натурально! Выпивал он потом, представьте, целую бутылку водки – и ничего. Все губка впитывала. Но как только живот поясом потуже стянет – так сразу как сапожник пьян.

– Чудеса!

– Чудесного ничего. Научный факт. В гостях, где выпивка была бесплатная, он выпивал невероятное количество водки и вина и уходил домой совершенно трезвый. Потом дома уже – потрет руки, крякнет: «Ну-ка, рюмочку выпить, что ли!» И даванет себя кулаком в живот. Рюмку из губки выдавит, закусит огурцом, походит – опять: «Ну-ка, говорит, давнем еще рюмочку!..» Через час – лыка не вяжет. Так пил по мере надобности... Совсем как верблюд в пустыне.

– Любопытная исто... Что вы делаете? Что вы только делаете, поглядите!!!.. Ведь ему гланды нужно вырезать, а вы живот разрезали!!

– Гм... да... Заговорился. Ну все равно, раз разрезал – поглядим: нет ли там чего?..

– Нет?

– Ничего нет. Странно.

– Рассосалось.

– Зашивайте. Ффу! Устал. Закурить, что ли... Где мой портсигар?

– Да тут он был; недавно только держали. Куда он закатился?

– Неужто портсигар зашили?

– Оказия. Что же теперь делать?

– Что, что! Курить смерть как хочется. И потом, вещь серебряная. Расшивайте скорей, пока не рассосался!

– Есть?

– Нет. Пусто, как в кармане банкрота.

– Значит, у кого-нибудь другого зашили. Все оперированные здесь?

– Неужели всех и распарывать?

– Много ли их там – шесть человек! Порите.

. . . . . .

– Всех перепороли?

– Всех.

– Странно. А вот тот молодой человек, что в двери выглядывает? Этого, кажется, пропустили. Эй, вы – как вас? – ложитесь!

– Да я...

– Нечего там – не «да я»... Ложитесь. Маску ему. Считайте.

– Да я...

– Нажимайте маску крепче. Так. Где нож? Спасибо.

– Ну? Есть?

– Нет. Ума не приложу, куда портсигар закатился. Ну, очнулись, молодой человек?

– Да я...

– Что «вы», что «вы»?! Говорите скорей, некогда...

– Да я не за операцией пришел, а от вашей супруги... Со счетом из башмачного магазина.

– Что же вы лезете сюда? Только время отнимаете! Где же счет? Ложитесь, мы его сейчас извлечем.

– Что вы! Он у меня в кармане...

– Разрезывайте карман! Накладывайте на брюки маску...

– Господин профессор, опомнитесь!.. У меня счет и так вынимается из кармана. Вот, извольте.

– Ага! Извлекли? Зашивайте ему карман.

– Да я...

– Следующий! – бодро кричит профессор.– Очистите стол. Это что тут такое валяется?

– Где?

– Да вот тут, на столе.

– Гм! Чей-то сальник. Откуда он?

– Не знаю.

– Сергей Викторович, не ваш?

– Да почему же мой?! – огрызается ассистент.– Не меня же вы оперировали. Наверное, того больного, у которого камни извлекали.

– Ах ты ж, господи, – вот наказание! Верните его, скажите, пусть захватит.

– Молодой человек! Сальничек обронили...

– Это разве мой?

– Больше ничей, как ваш.

– Так что же я с ним буду делать? Не в руках же его носить... Вы вставьте его обратно!

– Эх, вот возня с этим народом! Ну, ложитесь. Вы уже порылись?

– Нет, я только зашивался.

– Я у вас не забыл своего портсигара?

– Ей-богу, в глаза не видал... Зачем мне...

– Ну, что-то у вас глаза подозрительно бегают. Ложитесь! Маску! Считайте! Нажимайте! Растягивайте!

– Есть?

– Что-то такое нащупывается... Какое-то инородное тело. Дайте нож!

– Ну?

– Постойте... Что это? Нет, это не портсигар.

– Бумажка какая-то... Странно... Э, черт! Видите?

– Ломбардная квитанция!

– Ну конечно: «Подержанный серебряный портсигар с золотыми инициалами М. К.» Мой! Вот он куда закатился! Вот тебе и закатился...

– Хе-хе, вот тебе и рассосался.

– Оборотистый молодой человек!

– Одессит, не иначе.

– Вставьте ему его паршивый сальник и гоните вон. Больных больше нет?

– Нет.

– Сюртук мне! Ж-живо! Подайте сюртук.

– Ваш подать?

– А то чей же?

– Тут нет никакого сюртука.

– Чепуха! Тут же был.

– Нет!.. Неужели?..

– Черт возьми, какой неудачный день! Опять сызнова всех больных пороть придется. Скорее, пока не рассосался! Где фельдшерица?

– Нет ее...

– Только бы была тут!

– Не зашили ли давеча ее в одессита?!.

– Неужели рассосалась?..

– Ну и денек!..

ДОМАШНИЙ КУЛИНАР

Друзья! В № 6(24) мы объявили конкурс «ДОМАШНИЙ КУЛИНАР». Десять авторов особо оригинальных блюд получат премии – по 200 рублей каждая. Итоги конкурса будут подведены в шестом номере журнала за 2003 год. Сегодня мы публикуем несколько писем из конкурсной почты. Тем, кто еще лишь собирается принять участие в конкурсе, напоминаем:

Присылайте не только свои фирменные кулинарные рецепты, но и расскажите о том, как они появились в семье, поделитесь случаями, связанными с тем или иным блюдом, сообщите данные о себе. На конверте не забудьте сделать пометку: «Конкурс «Домашний кулинар». Успехов вам!

МАКАРОННЫЕ СЮРПРИЗЫ

Здравствуй, дорогой журнал «Предупреждение»! Хочу рассказать романтичную историю, которую трепетно берегут в нашей семье.

Мой дед воевал во время Великой Отечественной войны. Был разведчиком, бравым офицером. А на военных дорогах встретил черноглазую девушку, санитарку. По национальности она была итальянкой. Дед и бабушка влюбились друг в друга и в конце войны решили никогда не расставаться. Тем более что все родные моей бабушки, жившие в тихом итальянском местечке, где-то в Калабрии, погибли во время бомбежки. «Ты теперь моя Родина, любимый», – сказала дедушке черноглазая девушка. Так она попала в Россию.

Бабушка и дедушка счастливо прожили длинную жизнь. Родили четверых детей. И, несмотря на все трудности, действительно не расставались друг с другом. Моя бабушка Лючия, или Люся, как звал ее дед, знала добрую сотню необычных для России кулинарных рецептов. Многие из них были макаронные. Хочу поделиться с вами бабушкиными «сюрпризами».

Будьте все здоровы и отведайте кушанья, которыми потчевала меня бабушка, а теперь я угощаю своих внуков.

Клецки из сыра и пряной зелени

400 г пшеничной муки, 4 яйца, 1 чайная ложка соли без верха, 12 столовых ложек воды, 150 г натертого сыра, 3 столовые ложки сме-

си рубленой пряной зелени, 50 г сливочного масла.

Муку просеять через сито в миску горкой, в середине горки сделать углубление. Яйца взбить вместе с солью и водой. Часть взбитых яиц поместить в углубление, сделанное в муке, перемешивать их с мукой, начиная с середины горки, мало-помалу прибавить остальные взбитые яйца, не допускать образования комочков. Тесто перемешивать веселкой до тех пор, пока не начнут образовываться пузыри. К тесту прибавить при перемешивании сыр, смесь зелени.

Тесто по частям пропустить через редкое сито (например, сито от пароварки для овощей) в кипящую соленую воду. Потом довести ее до кипения, варить до готовности (готовые клецки всплывают). После этого клецки нужно еще раз вскипятить, откинуть на решето, промыть холодной водой, дать ей стечь. Сливочное масло прожарить, полить им клецки.

В нашем доме такие клецки и пряную зелень подавали к слабо прожаренному мясу или гуляшу.

Молочная лапша

1 л молока, соль, 1 чайная ложка сливочного масла или маргарина, 250 г тонкой лапши, 50 г сахара, 60 г размоченного изюма.

Взять молоко, прибавить соль, масло или маргарин, довести до кипения. Опустить в молоко лапшу, тоже довести до кипения, варить около 25 минут до готовности. Потом прибавить сахар и изюм.

Примечание. Иногда вместо сахара и изюма к лапше у нас в семье добавляли сахар или корицу. Отдельно подавали сахар и корицу. Можно отдельно подать сушеные фрукты.

Адрес: Рябовой Марине Алексеевне, Московская область, г. Подольск.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ПЕЛЬМЕНИ ИЗ ЗАЙЧАТИНЫ, ДОМАШНИЙ КВАС И МЕДОВЫЙ ТОРТ

Добрый день! Я, Клочкова Нина Родионовна, постоянная и преданная читательница вестника «ЗОЖ», журналов «Предупреждение» и «Предупреждение +», проработала учительницей 30 лет. Теперь я на пенсии, и у меня есть время заниматься чтением, письменными общениями с великой армией зожевцев, передавать свой опыт в здоровом образе жизни.

Хочу поделиться с читателями «Предупреждения» своими любимыми рецептами. Теми, которые мне лучше удаются и нравятся моей большой семье. В нашей семье даже внуки принимают участие в приготовлении блюд.

Перед хозяйкой, когда она готовится принимать гостей, всегда встает проблема, чем необычным и вкусным угостить, что подать к чаю или кофе? Как сделать так, чтобы гости ушли домой довольными?

В году бывают разные праздники, и каждый из них требует какой-то фантазии при приго-

товлении угощения. Если на семейный праздник требуется одно, то на праздник, где много гостей, надо готовить совсем другое.

Например, на встречу Нового года в нашей семье принято стряпать пельмени. Пельмени можно готовить из свинины, из говядины, а можно и вместе перемешать эти начинки. Подложить нарубленной картошечки, лучку и чесноку.

А вот необычные пельмени я готовлю из зайца. Мой муж – охотник, он часто под Новый год приносит зайчика, да не одного, а парочку.

Пельмени из дичи – объедение! Душистые, сочные, сладковатые. Как их готовить? Я промываю тушку под струей холодной воды, не даю крови стекать, срезаю мясо с костей, пропускаю через мясорубку со свиным салом, луком и чесноком. Чуть-чуть припудриваю фарш черным молотым перцем, солю по вкусу, в фарш наливаю стакан свежего молока, перемешиваю, начинка готова.

Замешиваю тесто на пельмени, не очень крутое, а мягкое, чтоб быстро варилось. Пельмени сварены, разложены на тарелочки, если есть настроение, выпиваем по 100 г водочки для аппетита, и начинается пельменная трапеза.

Пельмени едим ложкой, так как они сочные, и сливаем сок из пельменя только в рот. К пельменям подается острая приправа из хрена, помидоров, чеснока. В нашей семье она носит веселое имя «Хреновина».

Все довольны, и больше ничего не хочется. Разве только отведать, например, лимонада или кваса.

Поделюсь рецептом ***быстрого домашнего кваса***, который готовлю накануне праздника.

В 3-литровую банку кипяченой воды надо положить мед, изюм, тертый хрен – эти компоненты идут по рюмочке. Потом все перемешивается, настаивается ночь. Квас готов!

Ни для кого не секрет, что женщины и дети любят попить чайку с тортом. Вот чем можно порадовать любимых гостей! Но где взять вкусный хороший торт? Купить в магазине? Но только магазинные торты стали уже как бы повседневными, привычными, да и дорого стоят. Выход один – испечь самой.

Я люблю ***медовый торт***. К слову добавлю, мед у нас свой и употребляем его во всех видах. Тесто для медового торта: 150 г маргарина, 2 яйца, 1 столовая ложка сахара, 2-3 ложки меда, 1,5 чайные ложки соды, 2,5 столовые ложки муки.

Растопите маргарин. Яйца, сахар и мед разотрите. Эту смесь влейте в растопленный маргарин, постоянно помешивая. Добавьте соды. Хорошо размешайте и снимите с огня. Всыпьте в смесь муку, размешайте, оставьте на 1 час на холоде. Затем разделите на 6 частей полученное тесто и из каждой части раскатайте тонкий корж, посыпая мукой. Печь 3-

5 минут в духовке до золотистого цвета.

Крем для медового торта: 3 яичных желтка, 1 стакан сахара, 1 столовая ложка муки, 1 стакан холодного молока, 300 граммов масла (можно сахар и молоко заменить 1 банкой сгущенного молока).

Желток, сахар и муку размешать в холодном молоке. Затем все это довести до кипения на небольшом огне и охладить. Полученную охлажденную массу растереть с 300 граммами масла. Коржи (6 штук) смазать кремом, и торт должен выстоять 3-4 часа, чтобы пропитался. Получается очень вкусно!

Теперь о том, откуда у меня рецепты. Некоторые я узнала от знакомых, а основную массу рецептов много лет собирала из различных изданий. Приклеивала их в большой журнал, теперь он – мое сокровище, клад. Этим журналом я с успехом пользуюсь в повседневной жизни.

Желаю всем здоровья, приятного аппетита.

Адрес: Клочковой Нине Родионовне, 423430, Татарстан, Альметьевский район, р.п. Русский Акташ, ул. Строителей, д. 24, кв. 2.

«ПР»: Вместе с Ниной Родионовной на конкурс «Домашний кулинар» откликнулись ее внуки – Влада (ученица 4-го класса) и Роман (ученик 9-го класса) Михайловы. Публикуем рецепт от Влады.

ЭТОТ САЛАТ ЛУЧШЕ ЕСТЬ С ЧЕРНЫМ ХЛЕБОМ

Здравствуй, дорогой журнал «Предупреждение»! Я, Влада Михайлова, часто помогаю маме готовить вкусную еду. А когда маме некогда, стряпаю я одна, потому что папа просит сделать что-то вкусненькое. Мне удается ***пасхальный яичный салат***.

На 4 порции надо: 10 сваренных вкрутую яиц, 1 маленькая банка зеленого горошка, 1 маленькая банка кукурузы, пучок зеленой петрушки, полбанки майонеза.

Сначала я очищаю яйца от скорлупы. Потом нарезаю их на четыре части и складываю в салатницу. Прежде чем выложить в салат горошек и кукурузу, сливаю жидкость из банок. Чисто вымытую петрушку режу и добавляю в салат. Потом осторожно перемешиваю салат с майонезом.

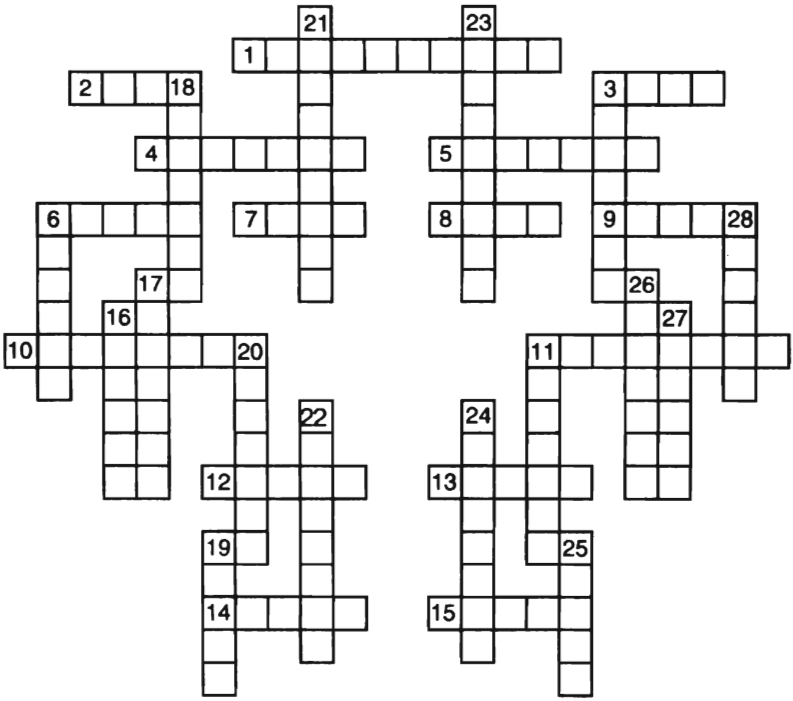
Этот салат лучше есть с черным хлебом. Приятного аппетита!

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Неумеренное потребление спиртных напитков. **2.** Нижняя конечность. **3.** «... в поле не воин». **4.** Доброкачественная или злокачественная... **5.** Минеральная вода. **6.** Тревожный звон колоколов. **7.** Наказание, возмездие. **8.** То, что создало человека. **9.** Способность человека логически и творчески мыслить. **10.** Путешественник-богомолец. **11.** Внутренний голос, останавливающий от дурных поступков. **12.** Сгусток крови в кровеносном сосуде. **13.** Лирическое стихотворение родом из Италии. **14.** ..., сидел бы ты дома, точил бы свои веретена. **15.** Злой наговор колдуньи.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 3. Кратковременная потеря сознания. **6.** Внезапная догадка, подсознательное чувство. **16.** Собрание священных книг иудейской и христианской религий. **17.** Приступы головной боли. **18** Хороший... – признак здоровья. **19.** Специально установленный режим питания. **20.** Угощение как вознаграждение за что-нибудь. **21.** Ребенок, развивающийся ускоренно. **22.** Синяк (по-научному). **23.** Древнегреческий врач – символ высокого морального облика. **24.** Бокс в медицине. **25.** Паршивая овца все ... портит. **26.** Ринит. **27.** Один из видов активного отдыха. **28.** Возбудитель болезни.

Подготовила Елена КАЗАК.



Ответы на кроссворд в № 1(25)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Блин. **2.** Пост. **3.** Городничий. **4.** Окрол. **5.** Лапти. **6.** Чужбина. **7.** Трапеза. **8.** Корм. **9.** Стон. **10.** Валенки. **11.** Грузчик. **12.** Армяк. **13.** Кушак. **14.** Нега. **15.** Ужин. **16.** Теща. **17.** Фата.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 10. Ватага. **18.** Рогатина. **19.** Лыко. **20.** Мурмолка. **21.** Маета. **22.** Голенище. **23.** Онуча. **24.** Идиот. **25.** Дилижанс. **26.** Шалаш. **27.** Извозчик. **28.** Сени. **29.** Картуз. **30.** Топтыгин.

10882